

Veronika Pichl

SCHEINFASTEN

Das Kochbuch

Gesund
abnehmen in
5 Tagen

riva

Scheinfasten - Fastenvorteile ohne Nahrungsverzicht

Fasten hat eine lange Tradition – denken wir nur an die religiöse Fastenzeit vor Ostern. In den letzten Jahren wurde das Fasten von der Wissenschaft wiederentdeckt und liegt heute im Trend. Denn zahlreiche Studien, die sich auf Untersuchungen an Tieren und Menschen stützen, zeigen, dass der Nahrungsverzicht positive Effekte auf das Gewicht, die Gesundheit und den Alterungsprozess hat.

Mit dem modernen Alltag ist traditionelles Fasten wie z. B. Wasserfasten allerdings nicht leicht vereinbar. Mit Einläufen und Darmentleerungen per Glaubersalz ist es unangenehm und es hat meist starke Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme und Hunger. Nicht nur die Laune, auch die Produktivität leidet, wenn man tagelang nichts essen darf. Und als wäre das nicht schon genug, kommt noch die ständige Versuchung dazu. An jeder Tankstelle, in zahlreichen Büros und gefühlt an jeder Ecke bietet sich die Möglichkeit, sich einen Happen zu besorgen. Wer heutzutage streng fasten möchte, braucht eine Menge Selbstdisziplin.

Um diese negativen Aspekte zu umgehen, wurde das Intervallfasten entwickelt. Bei dieser Weiterentwicklung wechseln sich täglich Fasten- und Essensphasen ab, die je nach Methode unterschiedlich lang sein können. Mehrere klinische Studien am Menschen haben gezeigt, dass Intervallfasten positive Effekte auf das Gewicht hat sowie Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und

neurologischen Störungen vorbeugen kann. Beim Intervallfasten handelt es sich jedoch nicht um eine kurzfristige Angelegenheit wie beim mehrtägigen Wasserfasten, sondern es sollte dauerhaft eingehalten werden.



Die Innovation heißt Scheinfasten. Die kurzzeitige Beschränkung bei der Nahrungsaufnahme aktiviert im Körper Prozesse, die sonst nur beim Fasten ablaufen. Komplette Verzicht auf Essen, wie z. B. beim Wasserfasten, muss man dabei aber nicht. Ein weiterer Vorteil ist, dass das Scheinfasten nicht über einen längeren Zeitraum durchgehalten werden muss wie z. B. beim Intervallfasten. Um die positiven Effekte auf die Gesundheit und das Gewicht zu erzielen, reichen fünf Tage.

Wie Scheinfasten funktioniert, welche positiven Effekte sich dadurch erreichen lassen und welche leckeren Rezepte erlaubt sind, zeigt dieses Buch.

Was ist Scheinfasten und wie funktioniert es?

Scheinfasten (auf Englisch *fasting mimicking*) ist eine innovative Weiterentwicklung des traditionellen Fastens. Es wird auch fasten-ähnliche Diät oder fastenimitierende Diät genannt. Dabei wird quasi zum Schein gefastet, also dem Körper durch gezielte Nahrungsbeschränkung fünf Tage lang suggeriert, dass gefastet wird.

Anders als beim altbekannten Fasten muss dabei nicht komplett auf feste Nahrung verzichtet werden. Die gezielte Reduzierung bei der Nahrungsaufnahme sorgt dafür, dass der Körper in den Fastenmodus schaltet und wertvolle Prozesse aktiviert, die sich positiv auf die Gesundheit und das Gewicht auswirken.

Dafür sind die während des Scheinfastens zugelassenen Lebensmittel pflanzlich, kalorienreduziert, kohlenhydratarm, eiweißarm und fettbetont. Die positiven Effekte bleiben nach den fünf Tagen Scheinfasten teils monatelang bestehen. Das Scheinfasten kann dann nach Bedarf einmal oder mehrmals jährlich wiederholt werden, um die Auswirkungen langfristig aufrechtzuerhalten.

Aber warum ist die Nahrungsbeschränkung so wertvoll für die Gesundheit? Normalerweise wird viel Energie auf die Verdauung verwendet. Insbesondere in der modernen Welt mit vielen verarbeiteten Lebensmitteln, die ständig verfügbar sind, ist die Ernährung der meisten Menschen weit von dem entfernt, wofür der Mensch eigentlich geschaffen ist. In Zeiten von Jägern und Sammlern gab es weder ein solches konstantes Nahrungsangebot, noch war die Nahrung so stark verarbeitet und hochkalorisch. Damals aßen die Menschen deutlich weniger und meist nur tagsüber. Bei Dunkelheit wurde hauptsächlich gefastet und geschlafen. Während des Fastens kann die Energie im Organismus jenseits der Verdauungsprozesse anderweitig verwendet werden, etwa für Reparaturprozesse, Zellerneuerung oder Fettverbrennung. Heute kann das Scheinfasten dabei helfen, sich diesem natürlichen Rhythmus anzunähern und die positiven Effekte des Fastens zu nutzen, ohne dass man den Darm entleeren oder Hunger leiden muss wie etwa beim Wasserfasten. Somit ist Scheinfasten eine moderne und realistische Adaption der traditionellen Gesundheitspraktik.



Entwickelt wurde das Modell des Scheinfastens von Dr. Valter Longo, dem Direktor am Institut für Langlebigkeit der Abteilung für Gerontologie an der US-amerikanischen Universität von Südkalifornien ist (Longevity Institute at

the University of Southern California). Dr. Longo befürwortet die fastenähnliche Diät als eine Methode zur Gewichtsabnahme, die zusätzlich hilft, die Gesundheit zu verbessern und Krankheiten vorzubeugen.

Welche Vorteile hat Scheinfasten?

Scheinfasten hat zahlreiche positive Effekte, die sich in vier Kategorien einteilen lassen.

Kategorie 1: Gewicht

Laut dem Robert Koch-Institut sind in Deutschland 67 Prozent aller Männer und 53 Prozent aller Frauen übergewichtig. Fast ein Viertel der Erwachsenen (bei Männern 23 Prozent, bei Frauen 24 Prozent) sind sogar stark übergewichtig (adipös). Scheinfasten hilft bei der Gewichtsreduktion und erhält gleichzeitig Knochen- und Muskelmasse. Vor allem das hartnäckige Bauchfett lässt sich mit der Methode meist gut reduzieren.

Kategorie 2: Stoffwechsel

Der Stoffwechsel umfasst alle biochemischen Zellvorgänge, die Nährstoffe aus der Nahrung abbauen, umbauen und zu neuen Produkten aufbauen. In den ersten Jahren und Jahrzehnten des Lebens ist der Stoffwechsel bei Gesunden auf Wachstum programmiert. Spätestens ab dem 40. Lebensjahr ändert sich das. Dann wird der Stoffwechsel um bis zu 15 Prozent gedrosselt. Dadurch sinkt der Energieverbrauch und die Körperzusammensetzung ändert sich sichtbar – man setzt mehr Fett an.

Einige Erkrankungen wie eine Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes oder auch häufige Radikaldiäten können den Stoffwechsel schädigen.

Scheinfasten trägt bei gesunden Menschen dazu bei, den Stoffwechsel auf einem guten Level zu halten. Bei bereits vorhandenen Risikofaktoren wie erhöhtem Blutdruck, Blutzuckerwerten, Cholesterinwerten oder Entzündungsmarkern kann Scheinfasten helfen, die Stoffwechselgesundheit zu optimieren.



Kategorie 3: Anti-Aging für Zellen

Der menschliche Organismus recycelt sich ständig selbst. Dieser Prozess der Zellerneuerung wird Autophagozytose oder Autophagie genannt. Dieser Selbstreinigungsprozess ist energieaufwendig. Er kann nur dann optimal ablaufen, wenn im Organismus ausreichend Energie zur Verfügung steht. Kommt es bei diesem Recyclingprozess zu Fehlern, können sich eine erhöhte Infektanfälligkeit oder gar neurodegenerative Erkrankungen oder Krebs entwickeln. Einige Dinge können unterstützend oder hemmend auf die Autophagie einwirken. Positiv ist ein konstant niedriger Insulinspiegel durch Fasten oder Scheinfasten, der Verzehr bestimmter Lebensmittel wie Heidelbeeren oder Grünkohl, die Aufnahme des Stoffes Spermidin (etwa über Hülsenfrüchte oder Pilze) sowie körperliche Bewegung.

Kategorie 4: Mentale Kraft

Scheinfasten kann dabei unterstützen, den mentalen Fokus und die mentale Kraft zu festigen, um eine nachhaltige Verhaltensänderung hin zu einer gesünderen Ernährungs- und Lebensweise zu erwirken.

Insgesamt lässt sich sagen: Scheinfasten bietet die gleichen Vorteile wie traditionelles Fasten, inklusive Gewichtsverlust und Schutz vor Krankheiten. Konkret senkt Gewichtsverlust in Verbindung mit Fasten das Risiko, an Krankheiten zu erkranken, die mit Übergewicht zusammenhängen. Das wären beispielsweise Diabetes und bestimmte Arten von Krebs. Denn wie beim herkömmlichen Fasten geht der Körper auch beim Scheinfasten dazu über, angelegte Fettreserven als primäre Energiequelle zu nutzen. Das leidige



Fett wird während der sogenannten Ketose in Ketonkörper umgewandelt, die dem Organismus Energie liefern. Die Fettmasse wird reduziert, während die Muskelmasse erhalten bleibt, da der Körper das Eiweiß aus den Muskeln nicht zur Energiegewinnung benötigt.

Am Ende des fünftägigen Scheinfastens lässt sich in der Regel eine Gewichtsabnahme (konkreter: eine Abnahme des Körperfetts), ein kleinerer Umfang im Bauch- und Taillbereich, ein verbesserter systolischer Blutdruck (oberer Messwert) und eine bessere Stoffwechselgesundheit feststellen.

Für wen ist das Scheinfasten nicht geeignet?

Scheinfasten bedeutet nicht, dass man komplett aufs Essen verzichten muss. Allerdings ist es mit einer reduzierten Menge an Kalorien und Eiweiß sowie einer erhöhten Menge an (gesundem) Fett verbunden. Für bestimmte Personengruppen kann eine solche Ernährungsweise nicht angeraten sein. Dazu zählen:

- schwangere Frauen,
- Frauen in der Stillphase,
- untergewichtige Personen,
- Personen mit Mangelernährung,
- Kinder.

Für Menschen mit Vorerkrankungen wie Diabetes, Nieren- oder Gallenerkrankungen (auch Gallensteinen) ist ärztliche Begleitung angeraten. Personen mit alten oder aktiven Essstörungen sollten Ernährungsumstellungen grundsätzlich mit Vorsicht und unter ärztlicher Begleitung angehen.

Welche Nebenwirkungen können beim Scheinfasten auftreten?

Eine Studie aus dem Jahr 2017 von Dr. Min Wei vom Longevity Institute der Universität von Südkalifornien mit 71 Probandinnen und Probanden hat die Wirkungen und Nebenwirkungen des Scheinfastens getestet.

Die festgestellten Nebenwirkungen waren bei allen Versuchspersonen mild und temporär. Hauptsächlich traten auf:

- Müdigkeit,
- Schwäche,
- Kopfschmerzen.

Die Nebenwirkungen des Scheinfastens lassen sich dadurch erklären, dass die konsumierten Kalorien während der fünftägigen Fastenkur deutlich reduziert werden.

Erfahrungsgemäß ist auch die sogenannte Keto-Grippe möglich, bei der es vorübergehend zu leichten grippeähnlichen Symptomen kommt.

Wie funktioniert Scheinfasten in der Praxis?

Während des traditionellen Fastens stellt sich der Stoffwechsel um. Anstatt die leicht verfügbare Glukose aus der Nahrung zu nutzen (Stärke, Zucker), gewinnt der Körper seine Energie aus Ketonen (Ketonkörpern). Sie werden während der sogenannten Ketose aus den Fettreserven des Körpers produziert. Beim Scheinfasten findet diese Stoffwechsellumstellung ebenfalls statt. Denn obwohl man täglich isst, wird durch die gezielte Auswahl und Zusammenstellung von Lebensmitteln

der Fastenzustand simuliert. Alle erlaubten Lebensmittel sind pflanzlich, eiweiß-, kohlenhydrat- und kalorienarm sowie fettbetont. Das bedeutet, dass es einige Lebensmittel gibt, die während des fünftägigen Scheinfastens nicht gegessen werden, da sie diesen Kriterien nicht entsprechen und den Fastenzustand behindern würden. Dazu zählen etwa Reis, Nudeln, Quinoa, Fleisch- oder Wurst etc. Eine Tabelle mit geeigneten Lebensmitteln finden Sie ab S. 17.

5 Tage Scheinfasten im Überblick

Zusammensetzung der Nährstoffe während der 5 Tage Scheinfasten

pro Tag	Tag 1	Tag 2-5
Kalorien	1000–1100 kcal	700–800 kcal
Kohlenhydrate	bis 50 g	bis 50 g
Protein/Eiweiß	bis 25 g	bis 18,5 g
Fett	Rest	Rest

Zur Nahrungsergänzung ist es empfehlenswert, während der 5 Scheinfastentage zu einer Mahlzeit täglich 1 Kapsel Omega-3-Fettsäuren (200–250 mg DHA bzw. DHA und EPA – vorzugsweise aus Algen) einzunehmen. Omega-3-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind essenziell für unseren Körper. Sie unterstützen die Fettverbrennung, sind wichtig für die Gehirnfunktion und lindern unter anderem Entzündungen im Körper.

Das passiert während der Scheinfastenwoche im Körper

1. Tag:

Am ersten Tag des Scheinfastens fängt der Körper langsam an, in den Fastenzustand überzugehen. Da der Großteil des Blutzuckers maximal nach 12 Stunden aufgebraucht ist, kommen vielleicht schon die ersten Hungergefühle auf. Dafür verantwortlich sind bestimmte Hungerhormone sowie das Darmhormon Ghrelin. Auch die Gewohnheiten, beispielsweise zu bestimmten Uhrzeiten zu Mittag zu essen, können Essensgelüste hervorrufen. Am

besten lenken Sie sich in diesem Fall mit etwas Bewegung an der frischen Luft vom Essen ab. Am ersten Tag sind rund 1000 bis 1100 Kalorien eingeplant, die maximal 25 g Eiweiß und 50 g Kohlenhydrate enthalten können. Aufgeteilt ist die Kalorienzahl auf zwei Hauptmahlzeiten und einen Snack.

Bereits am ersten Tag lässt sich ein Gewichtsverlust beobachten. Dabei handelt es sich vorrangig um Darminhalt und Wasser. Da die Glukosespeicher auch Wasser enthalten, wird das Wasser freigesetzt, wenn die Glukosespeicher geleert werden.

Der körpereigene Recyclingprozess (Autophagozytose oder Autophagie) beginnt etwa 12 bis 16 Stunden nach der letzten Mahlzeit.

2. Tag:

Nach 48 Stunden, also etwa am zweiten Tag, setzt die Ketogenese ein. Die Glukosespeicher sind leer und der Körper geht dazu über, seine Fettreserven in Ketone zu verstoffwechseln. Das bedeutet: Echter Gewichtsverlust (sprich die Reduktion von Körperfett) kann bereits ab dem zweiten Tag des Scheinfastens beginnen. Ab dem 2. Tag sollten Sie möglichst morgens und abends z. B. mithilfe von Urinsticks messen, ob Sie in Ketose sind. Das ist ein gutes Zeichen dafür, dass Sie den Fastenmodus erreicht haben. Anhand einer Farbskala, die den Urinsticks beiliegt, können Sie erkennen, wie hoch die Konzentration der Ketonkörper im Urin bereits ist. Weitere Infos und Empfehlungen zum Ketontest finden Sie auf happyfitfood.de/scheinfasten. Das Stresshormon Cortisol beginnt anzusteigen, während das Darmhormon Ghrelin abnimmt. Dadurch geht der Hunger zurück

und eine mentale Klarheit und Wachsamkeit kann sich einstellen.

Für den zweiten bis fünften Tag sind etwa 700 bis 800 Kalorien veranschlagt, die höchstens 18,5 g Eiweiß und 50 g Kohlenhydrate enthalten. Da durch die reduzierte Nahrungsaufnahme auch die aufgenommene Wassermenge reduziert wird (im Essen stecken bis zu 40 Prozent des täglich aufgenommenen Wassers), kann es am zweiten Tag zu leichtem Schwindel und Benommenheit kommen. Diese Symptome deuten auf Dehydration hin. Es ist empfehlenswert, die Wasseraufnahme entsprechend zu erhöhen. Dabei sollte der Konsum im Auge behalten werden, da der Elektrolythaushalt durch zu viel Leitungs- oder Mineralwasser außer Balance geraten kann, was wiederum die Dehydrationssymptome verstärkt. Besser ist es, die Mahlzeiten normal zu salzen, natriumhaltiges Wasser zu trinken oder eine kleine Prise Salz ins Wasser hinzuzufügen. Die empfohlene Trinkmenge liegt bei 2 Litern täglich.

3. Tag:

Am dritten Tag nimmt die Autophagie richtig Fahrt auf und die Zellen beginnen sich zu verjüngen. Außerdem werden im Fastenmodus eine Reihe von Hormonen aktiviert, die den Gewichtsverlust und die Stoffwechselheilung ankurbeln. Durch die reduzierte Kalorienzahl ist nur leichte körperliche Aktivität empfehlenswert. Leichte Übungen, Spazierengehen oder Yoga sind beispielsweise gut geeignet. Ein weiterer Vorteil von körperlicher Aktivität: Sie lenkt vom Hunger ab. Allerdings sollte der Hunger am dritten Tag deutlich abgeflacht sein, da sich der Körper zu dem Zeitpunkt bereits an das neue Essverhalten angepasst hat.

4. Tag:

Die Autophagie erreicht ihren Höhepunkt spätestens am vierten Tag (nach etwa 70 Stunden Scheinfasten). Auch die Ketose läuft weiter. Viele Scheinfastende erleben an diesem Tag ein Gefühl der Euphorie. Das Hungergefühl wird weiter reduziert.

5. Tag:

Der fünfte ist der letzte Fastentag. Ketose und Autophagozytose laufen weiter, sogar die Stammzellen werden aktiviert und regeneriert.

Der Prozess der Zellerneuerung dauert auch über den fünften Tag hinaus an. Die meisten Menschen merken nicht nur, dass sie durch

die fünf Tage Scheinfasten an Gewicht verloren haben, sondern berichten auch von einer geistigen Klarheit sowie besserer Konzentrationsfähigkeit und mehr Energie.



Die richtige Vorbereitung für die Scheinfastentage

Wer das Scheinfasten durchführen will, sollte sich so gut wie möglich vorbereiten. Das heißt: **Informieren und planen** – was darf man essen (wer sich den Speiseplan frei zusammenstellt, sollte die Nährwerte im Auge behalten), was will man wann kochen, wie sich vom Hunger ablenken, wie die Veränderungen messen (Stichwort: Wasser, daher besser mit dem Maßband als nur auf der Waage)? Tipp: Um zu messen, ob man bereits in Ketose ist, gibt es spezielle Urinsticks.

Einkaufen und Meal Prep – einige Dinge können vorbereitet und vorgekocht werden. Das ist sinnvoll, um nicht im stressigen Alltag doch zu einer schnellen Alternative wie Fertiggerichten, Schokoriegeln oder Fast Food zu greifen. Stattdessen sind bereits



vorbereitete Gerichte oder Bestandteile von Gerichten im Kühlschrank, sodass der Aufwand der Zubereitung gering ist und so auch der Versuchung besser widerstanden werden kann, wenn der Hunger schon groß ist.

Bevor es losgeht – am Tag vor dem ersten Scheinfastentag kohlenhydratärmer essen als gewöhnlich und Sport treiben. Beides beschleunigt den Übergang in den wertvollen Fastenzustand. Außerdem wichtig: unbedingt ausreichend schlafen! Wer nicht ausgeschlafen ist, fühlt Hunger meist stärker.

Wenn die Scheinfastenkur startet – genug trinken (Wasser, ungesüßte Kräutertees, Fruit Infused Water oder Kaffee ohne Milch), leichte bis moderate Bewegung nicht vergessen und dokumentieren, wie es läuft!

Hilfreiche Übersichten, Vorlagen für ein Scheinfasten-Tagebuch und Mahlzeitenpläne zum Ausdrucken finden Sie im Bonusbereich zum Buch unter happyfitfood.de/scheinfasten.

Checkliste für 5 Tage Scheinfasten

Welche Utensilien werden benötigt?

Messung:

- Maßband zur Messung von Körpermessungen
- Körperwaage, z. B. Körperfettwaage
- Urinsticks oder Messgerät zur Messung von Ketonkörpern

Kochen:

- Digitale Küchenwaage (auch Öle werden abgewogen)
- Spiralschneider oder Sparschäler (für Gemüsenudeln)
- Messbecher

Was mache ich wann?

Vor Fastenbeginn:

- Rezepte für die Scheinfastenwoche ausfinden (Beispielpläne ab S. 139)
- Einkaufsliste erstellen
- Lebensmittel für die Rezepte einkaufen
- Geeignete Getränke einkaufen, z. B. Mineralwasser (natriumreich, möglichst keine oder wenig Kohlensäure), Kräuter- und Früchtetee (ungezuckert), Kaffee

Tag 1:

- Morgens wiegen und Körperumfänge messen und notieren
- Spaziergang an der frischen Luft

Tag 2:

- Morgens und abends Ketone messen und notieren
- Spaziergang an der frischen Luft

Tag 3:

- Morgens und abends Ketone messen und notieren
- Spaziergang an der frischen Luft

Tag 4:

- Morgens und abends Ketone messen und notieren
- Spaziergang an der frischen Luft

Tag 5:

- Morgens und abends Ketone messen und notieren
- Spaziergang an der frischen Luft
- Rezepte für die Tage nach dem Scheinfasten aussuchen (siehe S. 19)
- Einkaufsliste erstellen
- Lebensmittel für das Essen nach dem Scheinfasten einkaufen

Tag 6 (nach dem Scheinfasten):

- Morgens wiegen und Körperumfänge messen und notieren
- Scheinfastenwoche anhand der Tagebuchaufzeichnungen und Messungen reflektieren
- Reduzierte Kost essen (siehe S. 19)

Mahlzeiten und Lebensmittel für die Scheinfastentage

Mahlzeiteaufteilung für die Fastentage

	Tag 1	Tag 2-5
Kalorien gesamt pro Tag	1000–1100 kcal	730–800 kcal
1. Hauptmahlzeit	400–450 kcal	260–360 kcal
2. Hauptmahlzeit	400–450 kcal	260–360 kcal
Snack	max. 200 kcal	max. 200 kcal

So kann die Mahlzeiteaufteilung an einem Scheinfasten-Tag aussehen:

Frühstück + Snack + Abendessen

Snack + Mittagessen + Abendessen

Geeignete Lebensmittel für die Fastentage

Hier finden Sie eine Übersicht von geeigneten Lebensmitteln für die Fastentage in alphabetischer Reihenfolge. Damit können Sie selbst eigene Mahlzeiten und Snacks zusammenstellen bzw. evtl. Zutaten in den Rezepten austauschen. (durchschnittliche Nährwerte nach Fddb – produktabhängig)

Gemüse, Pilze, Salat

Lebensmittel	Kalorien/100 g	Protein/100 g	Kohlenhydrate/100 g	Fett/100 g
Artischockenherzen im Glas	27	1,4	4	0
Aubergine	18	1,1	3	0,2
Blumenkohl	25	1,9	2,3	0,3
Brokkoli	34	3,8	2,7	0,2
Bohnen (grün), z. B. Prinzess	25	1,6	2,8	0,2
Champignons (braun)	20	2,7	0,6	0,3
Chicorée	16	1,3	2,3	0,2
Chinakohl	14	1,1	1,2	0,3
Eisbergsalat	13	1,1	2,4	0,2
Fenchel	24	2,4	2,8	0,3
Grünkohl	45	4,3	2,5	0,9
Gurke	15	0,6	1,8	0,2
Karotte	39	0,8	6,8	0,2
Knollensellerie	27	1,6	2,3	0,3
Kohlrabi	28	1,9	3,7	0,2
Lauch	29	2,1	3,3	0,3
Lauchzwiebel	33	2	3	0,5
Pak Choi	12	1	1	0,5
Paprika (grün)	23	1,1	2,9	0,2
Paprika (gelb)	37	1,2	5,3	0,3
Paprika (rot)	38	1,3	6,4	0,5
Radieschen	17	1,1	2,1	0,1
Rucola	27	2,6	2,1	0,7
Spargel	18	1,8	1,8	0,1
Spinat	23	2,9	1,4	0,4
Tomaten	19	1	2,6	0,2
Wirsing	32	2,8	2,9	0,3
Zucchini	19	1,6	2,2	0,4
Zwiebel	28	1,2	4,9	0,3

Früchte

Lebensmittel	Kalorien/100 g	Protein/100 g	Kohlenhydrate/100 g	Fett/100 g
Apfel, Granny Smith	52	0,3	13,8	0,2
Avocado, grün (Fuerte)	160	2	8,5	14,7
Avocado, schwarz (Hass)	220	1,9	2	23,5
Brombeeren	43	1,2	6,2	1
Erdbeeren	33	0,9	5,5	0,4
Grapefruit	45	0,6	7,4	0,2
Heidelbeeren	46	0,6	7,4	0,6
Himbeeren	43	1,3	4,8	0,3
Oliven, grün	124	1,4	4,2	13,9
Oliven, schwarz (Kalamata)	238	1,3	0,5	25
Papaya	43	0,5	7,2	0,3
Wassermelone	39	0,6	8,3	0,2

Nüsse und Saaten

Lebensmittel	Kalorien/10 g	Protein/10 g	Kohlenhydrate/10 g	Fett/10 g
Chiasamen	46	2,20	0,23	3,3
Kokosraspel	64	0,78	0,75	6,20
Leinsamen	54	2,20	0,30	4,29
Macadamia-nüsse	70	0,75	0,40	7,30
Pekannüsse	73	1,10	0,44	7,20

Öle und Fette

Lebensmittel	Kalorien/10 g	Protein/10 g	Kohlenhydrate/10 g	Fett/10 g
Olivenöl (extra nativ)	82	0,00	0,00	9,10
Kokosöl (nativ, MCT)	85	0,00	0,00	9,50
Kokosmilch	19	0,20	0,31	1,87

Wie geht es nach dem Scheinfasten weiter?

Es ist geschafft! Die Herausforderung ist gemeistert und die Effekte auf der Waage und beim Nachmessen mit dem Maßband sichtbar! Im Organismus ist am sechsten Tag viel los. Jetzt startet der Körper die eigentliche Arbeit. Die aktivierten Stammzellen füllen nun alle Organe und Gewebe mit neuen Zellen auf und der Körper verjüngt sich. Vom Gehirn bis in den Darm und darüber hinaus findet diese Verjüngungskur statt.

Was das Essen betrifft, ist der sechste Tag ein Aufbautag. Manchmal wird auch vom Abfasten gesprochen. Wichtig in diesem Moment: Eiweiß essen. Ideal sind Proteinlieferanten, die eine größere Menge der Aminosäuren Methionin und Leucin enthalten (beispielsweise findet sich Methionin in Eiern, Fisch, Fleisch, Haferflocken, Hülsenfrüchten, Paranüssen und Sesam; Leucin in Eiern, Erbsen, Fisch, Fleisch, Milchprodukten und Walnüssen). Optimal für den Tag nach dem Scheinfasten sind drei Mahlzeiten, die ca. 20 bis 30 g Eiweiß aufweisen. Die Kalorienmenge sollte noch etwas reduziert bleiben (maximal 1800 kcal), damit die Verdauung nach dem Scheinfasten nicht überfordert wird. Auch bei den Kohlenhydraten lieber zurückhalten.

Ab dem siebten Tag gibt es keine Einschränkungen, aber viel Potenzial für eine

rundum bessere Ernährungsweise. Wer es gepackt hat, fünf Tage lang das Scheinfasten durchzuhalten, besitzt die mentale Stärke, um sich auch zukünftig ausgewogen und nährstoffreich zu ernähren! Als für Gewicht und Gesundheit günstig gilt etwa die Mittelmeerdiät, die als langfristige Ernährungsweise angelegt ist.

Es ist möglich, dass das Gewicht nach dem Scheinfasten wieder etwas steigt. Das ist normal und bedeutet nicht, dass es sich um Fettmasse handelt. Vielmehr wird vermehrt Wasser im Körper gespeichert.

Um die positiven Effekte des Scheinfastens langfristig zu sichern, empfiehlt es sich, das Scheinfasten drei Monate lang jeden Monat zu wiederholen. Verfechter des Scheinfastens legen nach dieser dreimonatigen Startphase jedes Jahr ein bis sechs Scheinfastenkuren ein.

Dabei müssen nicht immer die gleichen Dinge gegessen oder immer wieder die gleichen Rezepte gekocht werden. Zum Glück gibt es die zahlreichen Scheinfasten-Rezepte in diesem Buch. So findet sich sicherlich für jeden Geschmack das Richtige. Vorschläge für 5-Tage-Pläne sind ab S. 139 aufgeführt.

Nun wünsche ich Ihnen genussvolle Scheinfastentage und viel Erfolg!

Zum Umgang mit diesem Buch

Zu jedem Rezept werden Nährwerte angegeben:

- kcal steht für Kilokalorien
- KH steht für Kohlenhydrate
- F steht für Fett
- P steht für Protein

Alle Rezepte in diesem Buch sind vegan und glutenfrei.

Öle werden bei den Rezepten in Gramm angegeben, da man sie so genauer bestimmen kann als in einem Messbecher. Gerade bei Ölen und Fetten kann ein kleiner Unterschied in ml (der anhand einer Mess-Skala vielleicht gar nicht so deutlich sichtbar ist) bereits eine große Abweichung bei der Kalorienanzahl ausmachen.

Praxistipps für die Rezepte:

- Bei einigen Rezepten streue ich gemahlene bzw. fein zerkleinerte Macadamianüsse über das Gericht. Das ähnelt

geriebenem Parmesan, sorgt für eine Zugabe von gesunden Fetten und schmeckt auch richtig lecker.

- An den Tagen 2 bis 5 wird meist weniger Öl verwendet. Zum Anbraten kann man auch ein paar Esslöffel Wasser hinzufügen und die Hitze etwas niedriger stellen. Nutzen Sie am besten immer eine gut beschichtete Pfanne.
- Ersetzen Sie gerne Zutaten in den Rezepten wie z. B. eine Gemüsesorte nach Belieben. Nehmen Sie dazu am besten die Lebensmittelliste ab S. 17 zur Hand.
- Anstatt Olivenöl können Sie auch MCT-Kokosöl einsetzen. Bei vielen Menschen bewirkt dieses Öl, dass der Stoffwechselzustand der Ketose schneller erreicht wird. Es ist auch empfehlenswert, pro Tag unterschiedliche Öle zu wählen, etwa mittags ein Rezept mit Olivenöl und abends mit MCT-Kokosöl.

HAUPTMAHLZEITEN

Frühstück

Die nachfolgenden Rezepte für die Hauptmahlzeiten sind für die jeweiligen Scheinfastentage in verschiedenen Kalorienstufen dargestellt. Tag 1 mit 400–450 kcal und die Tage 2 bis 5 mit 250–300 kcal (siehe Mahlzeitenaufteilung S. 16).

Starten Sie mit den einfachen Frühstücksideen gut in den Tag und/oder wählen Sie leckere Gerichte aus den Kategorien »Suppen«, »Salate«, »Aus Pfanne und Topf« oder »Aus dem Ofen« für Ihre Hauptmahlzeiten aus.