

Bernhard Hobelsberger | Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk

# SCHEIN



# FASTEN

*Das Rezeptbuch*

Die 5 Tage  
Anti-Aging-Kur

Weniger Bauchfett,  
jüngere Zellen

50 alltagstaugliche  
Rezepte

**G|U**

# Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

---

... Sie **keine Lust auf Nulldiäten** mit unangenehmem Abführen, Hungerattacken und Schwächegefühlen haben.

... Ihnen Ihr **Blutdruck**, die Blutzuckerwerte oder der Cholesterinspiegel Sorgen machen.

... Sie Ihren **Stoffwechsel harmonisieren** wollen. Zellverjüngung und Fettverbrennung sind dabei die Stichworte.

... sich **ein paar Pfunde zu viel** auf Ihren Rippen tummeln.

... Sie nicht unnötig früh zum alten Eisen gehören wollen, sondern darauf bedacht sind, auch die **zweite Lebenshälfte selbstbestimmt und fit** zu genießen.

... Sie den **Selbtheilungskräften** Ihres Körpers dauerhaft eine Chance geben möchten.

# Ballaststoffreich satt werden

Essen erlaubt! Um trotz Kalorienreduktion satt zu werden, muss der Magen gut gefüllt sein. Ballaststoffe, die nicht oder nur sehr eingeschränkt verdaut werden können, helfen dabei. Die meist faserigen Teile pflanzlicher Lebensmittel quellen im Magen auf und sorgen für anhaltende Sättigung. Stärkereiche Lebensmittel wie Vollkornbrot oder -pasta sind trotz ihrer Ballaststoffe beim Scheinfasten tabu, aber es gibt Alternativen.



LEBENSMITTEL	BALLASTSTOFFE PRO 100 G	REZEPTEBEISPIELE IN DIESEM BUCH
Artischocke (Konserven)	11,0 g	Bunter Salat mit Ofengemüse <b>Seite 106</b>
Aubergine	1,5 g	Auberginen-Lauch-Gemüse mit Oliven <b>Seite 70</b> Mediterrane Gemüsepfanne <b>Seite 144</b>
Avocado	4,1 g	Tomaten-Avocado-Salat mit Pinienkernen <b>Seite 104</b>
Blumenkohl	roh: 2,9 g* gegart: 2,7 g	Blumenkohl-Risotto mit Tomaten und Pilzen <b>Seite 94</b> Blumenkohl-Mandel-Suppe mit Radieschen <b>Seite 140</b>
Brokkoli	3,0 g	Taboulé mit Brokkoli <b>Seite 68</b>
Chia-Samen	3,0 g	Chia-Pudding mit Papaya <b>Seite 72</b>
Champignons	roh: 1,9 g gegart: 2,1 g	Schnelle Pilzsuppe mit Pistazien <b>Seite 122</b>

Erbsen, TK	5,6 g	Grüne Gemüsesuppe mit Leinsamen-Crackern <b>Seite 90</b>
Frühlingszwiebeln	2,8 g	Spargel-Pfanne mit Cashews <b>Seite 74</b> Asiatische Gemüsesuppe mit Kokos <b>Seite 76</b>
Kichererbsen (Konserven)	4,4 g	Tomaten-Chili-Hummus im Chicorée-Blatt <b>Seite 124</b>
Knollensellerie	roh: 3,9 g gegart: 4,2 g	Sellerie-Pommes mit Tomaten-Papaya-Dip <b>Seite 128</b>
Kürbis	2,3 g	Kürbissuppe mit Ingwer-Crôutons <b>Seite 108</b>
Leinsamen	22,7 g	Nuss-Saaten-Brot <b>Seite 154</b>
Mandelkerne, ungeschält	11,4 g	Grüne Smoothie-Bowl mit Granola <b>Seite 110</b>
Möhren	roh: 3,1 g gegart: 2,5 g	Möhren-Ingwer-Suppe mit Bimi <b>Seite 152</b> Rohkost-Salat mit asiatischer Note <b>Seite 112</b>
Oliven, schwarz	4,3 g	Auberginen-Lauch-Gemüse mit Oliven <b>Seite 70</b> Grüne Minestrone mit Oliven-Pesto <b>Seite 126</b>
Pak Choi	1,1 g	Smoothie mit Matcha und Mandelmilch <b>Seite 130</b> Gemüse-Curry mit Cashewkernen <b>Seite 114</b>
Pfifferlinge	3,6 g	Spitzkohl-Paprika-Pfanne mit Pfifferlingen <b>Seite 100</b>
Spinat	1,8 g	Grüne Smoothie-Bowl mit Granola <b>Seite 110</b> Spinatsuppe mit Kokosmilch <b>Seite 134</b>
Spitzkohl	2,5 g	Spitzkohl-Slaw mit Cashewdressing <b>Seite 88</b>
Staudensellerie	roh: 2,5 g gegart: 3,0 g	Smoothie-Bowl mit Beeren <b>Seite 61</b> Smoothie mit Matcha und Mandelmilch <b>Seite 130</b>
Wirsing, gegart	2,7 g	Grüne Minestrone mit Olivenpesto <b>Seite 126</b>

\* Wenn sich der Ballaststoffgehalt im rohen und gegarten Zustand um 0,2 g oder mehr pro 100 g unterscheidet, sind beide Werte angegeben.

# Inhalt





## Theorie

- 9 **ENTSAGEN AUF DIE SANFTE ART**
- 10 **Kleine Einführung ins Scheinfasten**
- 11 Genießen erlaubt!
- 11 Effekte auf das Altern
- 14 Effekte auf die Gesundheit
- 16 Scheinfasten als Medizin
- 17 **Die Benefits**
- 18 Auf einen Blick
- 19 **Die Evolution des Fastens**
- 20 **Interview**
- 22 Bevor es losgeht



## Praxis

- 25 **5-TAGE-KUR**
- 26 **Tag 1 – der Auftakt**
- 27 Kleine Portion, voller Genuss
- 28 Was tun, wenn der Hunger kommt?
- 30 **Tag 2 – Anti-Aging pur**
- 31 Es geht an die Reserven
- 34 **Tag 3 – ran ans Eingemachte**
- 35 Alle Zeichen stehen auf Fettverbrennung
- 37 **Nachgefragt – Teil 1**
- 38 **Tag 4 – Caveman-Modus**
- 39 Auf dem Gipfelplateau
- 41 **Nachgefragt – Teil 2**
- 42 **Tag 5 – Fi-na-le!**
- 43 Auf Sparflamme ins Glück

- 45 **Ihr Scheinfasten-Tagebuch**
- 46 **Und danach?**
- 47 **Übergang – Worauf ist zu achten?**
- 49 **Der Neustart nach dem Fasten**
  
- 53 **Die Topstars**



## **Ernährung**

- 59 **DIE REZEPTE**
- 60 **Tag 1 – los geht's**
- 78 **Der feine Unterschied!**

- 80 **Tag 2 – Kalorienreduktion**
- 98 **Tag 3 – Energieschub**
- 116 **Gut zu wissen!**
- 118 **Tag 4 – Höhepunkt**
- 136 **Tag 5 – Endspurt**
- 154 **Rezepte-Extra – Snacks und Begleiter**

## **Service**

- 157 **Sachregister**
- 158 **Rezeptregister**
- 159 **IMPRESSUM**



PRAXIS  
25



REZEPTE  
59

## WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Ab dem vierten Tag boomen Fettverbrennung und Autophagie für gewöhnlich. Die Levels an Wachstumshormon IGF-1, Glukose und Insulin hingegen verharren auf niedrigem Niveau. Diese Konstellation führt dazu, dass der Körper im Zellschutz- und Erneuerungsmodus bleibt. Wie sich diese Veränderungen langfristig auf die Gesundheit auswirken, hat Scheinfasten-Erfinder Valter Longo in Mäusestudien dokumentiert. Nagetiere, die zweimal monatlich für jeweils vier Tage eine Scheinfastendiät einhielten, verjüngten Immunsystem, Leber, Muskeln und Gehirn dank eines auf Stammzellen gestützten Regenerationsprozesses (siehe Seite 18).

## SCHLAFEN SIE GUT!

Wer weniger isst, braucht oft mehr Schlaf. Die Umstellung des Stoffwechsels, aber auch die leichte Stressreaktion auf das Kalorienminus können das Bedürfnis nach Nachtruhe erhöhen. Gönnen Sie sich den Extraschlummer. Zumal guter Schlaf das Fasten unterstützt. Das Hormon Leptin, das im nächtlichen Stand-by-Modus in den Fettzellen produziert wird, vermittelt über den Hypothalamus im Zwischenhirn ein Sättigungsgefühl. Niedrige Leptinwerte hingegen signalisieren dem Gehirn, dass Energie knapp wird, was den Appetit steigert. Manche Forscher glauben, dass sich weniger

## Tipp

**Bei Einschlafproblemen kann eine Übung aus der kognitiven Verhaltenstherapie Wunder wirken. Sagen Sie sich »Pause!« und lenken Sie Ihre Gedanken auf etwas Schönes oder auch auf Belangloses: etwa die angenehme Erinnerung an den letzten Urlaub.**

als sieben Stunden Schlaf negativ auf den Leptinspiegel und das Hungergefühl tagsüber auswirken. Einigen Menschen erschwert ein halbleerer Magen das Einschlummern. Andere wachen früher als gewöhnlich auf. Immer wieder berichten Fastende auch, dass sie intensiver träumen und sich leichter an die Fantasiereisen erinnern. Das hängt damit zusammen, dass die Betroffenen weniger tief schlummern und deshalb leichter in die Regionen unterhalb der Wachschwelle vorstoßen. Nehmen Sie solche Reaktionen als natürliche Antwort des Körpers an, sofern Sie gut damit zurechtkommen. Problematisch wird schlechtes Einschlafen, wenn sich ein Gedankenkarussell in Gang setzt. Dann steigt die innerliche Anspannung und das Sandmännchen wird erst recht abgeschreckt. Helfen können Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Meditation. Diese Übungen wirken allerdings nicht von jetzt auf gleich, man braucht etwas Routine.

## Nachgefragt – Teil 2

Sie fürchten, bei der Zusammenstellung Ihres Essplans und bei der Auswahl der richtigen Lebensmittel Fehler zu machen und damit den Erfolg Ihrer Scheinfastentage zu gefährden?

Um Ihnen diese Sorge zu nehmen, beantworten wir hier und auf Seite 37 in Kürze noch einmal einige wichtige Fragen.

### KANN ICH MIR AUCH EIGENE REZEPTE AUSDENKEN?

Ja, das funktioniert. Alles, was Sie dazu brauchen, ist eine Nährwert-Kalorien-Tabelle aus dem Buchhandel und eine Küchenwaage. Das Nachschlagewerk liefert Ihnen für Hunderte von Lebensmitteln exakte Angaben unter anderem zu Kalorien, Fett und Fettsäuren, Kohlenhydraten und Eiweiß. Achten Sie darauf, dass die Tabellen Kohlenhydrate nach Zucker und Ballaststoffen aufschlüsseln. Anhand der Nährwertvorgaben, die Sie in diesem Buch kennengelernt haben, können Sie dann Ihre eigenen veganen Rezepte zusammenstellen. Eine Küchenwaage hilft beim präzisen Ausbalancieren der Ingredienzien. Verteilen Sie die Zutaten entweder auf Frühstück, Mittag- und Abendessen oder auf zwei Mahlzeiten plus einen Snack wie zum Beispiel ein paar Oliven oder einen Nussriegel.

### BRAUCHE ICH NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL?

Die ProLon®-Fastenbox (siehe Seite 15) enthält eine Multivitamin-tablette, eine Algenölkapsel sowie einen Energiedrink aus pflanzlichem Glycerol, das Muskelmasse erhalten und Flüssigkeitsverlust verhindern soll. Auch auf manchen Scheinfasten-Blogs findet sich die Empfehlung zu Supplementen. Wir raten dennoch davon ab. Unsere Rezepte enthalten ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Menschen, die sich allerdings auch außerhalb der Fastenwoche vegan ernähren oder auf Fisch verzichten, riskieren einen Mangel an B-Vitaminen (vor allem Vitamin B<sub>12</sub>, aber auch B<sub>2</sub>), beziehungsweise an den Omega-3-Fettsäuren DHA (Docosahexensäure) und EPA (Eicosapentaensäure). Sie sollten sich mit einem Arzt oder Ernährungsspezialisten abstimmen.



## 06 OLIVEN

Die Früchte des Olivenbaums und ihr Öl bilden eine der wichtigsten Energiequellen beim Easy-Fasten. Sie sind mit 0,8 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm arm an Proteinen, liefern aber viele gesunde Fette in Form von Ölsäure, einer einfach ungesättigten Fettsäure. Zu den inneren Werten zählen etliche sekundäre Pflanzenstoffe wie das Hydroxytyrosol, eine Substanz aus der Familie der Polyphenole. Der Naturstoff gilt jüngerer Forschung zufolge als einer der stärksten Zellschützer überhaupt.

## 07 NÜSSE

In der Originalversion der fastenimitierenden Diät starten die Fastentage morgens mit einem Nussriegel. Kein Zufall: Nüsse sind zuckerarm, enthalten in der Regel nur wenige Kohlenhydrate, dafür aber reichlich gesunde Fette in Form von einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Bereits eine kleine Menge der Kraftpakete wirkt Hungerattacken entgegen. Bei der Minidosis sollte es auch bleiben: Sonst machen die rund 600 Kilokalorien pro 100 Gramm einen Teil des Fastenerfolgs zunichte.





## 08 PILZE

Der pikante Geschmack gebratener Champignons ist eine wertvolle Bereicherung für die Scheifastenküche: gerade weil die üblichen Lieferanten der herzhaften Geschmacksrichtung »umami«, Fleisch und Käse, tabu sind. Daneben versorgen uns die mit 0,5 Gramm Kohlenhydraten pro 100 Gramm nahezu carbefreien Waldbewohner mit reichlich Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium. Auch Pfifferlinge sind kohlenhydratarm und reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen, die langanhaltend sättigen.

## 09 KOKOS

Mit ihren seltenen mittelkettigen Fettsäuren (MCT) passen Kokosfett und -milch ideal in die Scheifastenküche. Die MCT kurbeln die Ketonproduktion an, und das sogar weitgehend unabhängig von der restlichen Mahlzeit oder der Höhe des Insulinspiegels. Bitte unbedingt beachten: Ein paar Esslöffel Kokosmilch genügen bereits für den Süße- und Fitnessseffekt, sonst vereiteln die 230 Kilokalorien per 100 Gramm den Easy-Fasten-Erfolg. Probieren Sie doch mal die Spinatsuppe mit Kokosmilch von Seite 134.



## GRÜNE GEMÜSESUPPE MIT LEINSAMEN-CRACKERN

Wunderbar leicht und aromatisch – dieser Mix aus Zucchini, Frühlingszwiebeln, Spinat und Erbsen weckt die Lebensgeister in nur 20 Minuten.

Für 2 Portionen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 310 kcal, 8 g E,

22 g F, 14 g KH, 9 g BST

---

1 Zucchini (ca. 200 g)  
4 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
100 g Baby-Spinat  
50 g TK-Erbsen  
2 EL Olivenöl  
500 ml Gemüsebrühe  
50 ml Mandelsahne (Creme Cuisine)  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Limettensaft  
4 Mohn-Leinsamen-Cracker  
(Rezept siehe Seite 155)

---

**1.** Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Erbsen in einem Sieb heiß abbrausen und abtropfen lassen.

**2.** Das Öl in einem Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Zucchini darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten. Die Brühe angießen, Erbsen und Spinat zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. köcheln.

**3.** Den Topf vom Herd nehmen. Mandelsahne einrühren und die Suppe sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und in Schalen anrichten. Cracker grob zerbröckeln, auf die Suppe geben und sofort servieren.

### Warum ist Grünes so gesund?

Mit grünem Gemüse nehmen wir reichlich Chlorophyll auf. Der grüne Pflanzenfarbstoff wirkt blutbildend und entgiftend. Er fördert die Durchblutung und Wundheilung und versorgt den Körper mit wertvollen Antioxidantien (Carotinoiden) und Magnesium. So fühlen wir uns fit und energiegeladen.





## GEFÜLLTE AVOCADO MIT GEMÜSESALSA

Der bunte Mix aus Tomaten, Paprika und Oliven ist ruckzuck zubereitet und noch schneller weggeöffnet – mit im Gepäck jede Menge Geschmack, Vitamine und Bio-Aktivstoffe.

Für 2 Portionen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 240 kcal, 2 g E,

21 g F, 7 g KH, 5 g BST

---

1 Avocado (ca. 200 g)  
1 große Tomate (ca. 100 g)  
80 g bunte Snack-Paprika (rot, gelb, orangefarben)  
4 schwarze Oliven (ohne Stein)  
1 EL Zitronensaft  
2 TL Aceto balsamico bianco  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
¼ Schälchen Kresse

---

1. Die Avocado längs halbieren, Kern entfernen. Tomate waschen, vom Stielansatz befreien, halbieren, entkernen und das Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen, längs aufschneiden und ebenfalls klein würfeln. Oliven abtropfen lassen und vierteln.
2. Zitronensaft, Essig und Öl in einer Schüssel verrühren. Tomaten, Paprika und Oliven zugeben und untermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat in die Avocadohälften verteilen, die übrige Füllung drumherum platzieren. Mit je einem Büschel Kresse garniert servieren.

### ➤ Besser bekömmliche Sorten

Manche Menschen reagieren empfindlich auf Gemüsepaprika, vor allem, wenn sie roh gegessen wird. Das liegt vor allem an der Schale, die besonders viele Verdauungsenzyme enthält, was zu Bauchschmerzen und Aufstoßen führen kann. Die gute Nachricht: Mini-Snack-Paprika und auch Spitzpaprika werden häufig besser vertragen, da sie eine weichere Schale haben.



Wer es morgens gerne pikant mag, kann zusätzlich eine halbe klein gewürfelte rote Peperoni in die Gemüsesalsa mischen.



# Ausgetrickst ...

**... wie Sie Ihrem Körper  
Nahrungsmangel vorgaukeln!**

---

Auf tierisches Eiweiß verzichten



Schnell resorbierbare Kohlenhydrate  
weglassen



Esspausen einhalten

Lebensmittel wählen, die für den  
Stoffwechsel »unsichtbar« sind



Ballaststoffreiches Gemüse  
genießen

Kalorienreduktion auf maximal  
1100 Kalorien an Tag 1 und 800 Kalorien  
an den Tagen 2 bis 5

# Das Salz in der Suppe

---

Gewürze und frische Kräuter sorgen in der Scheinfastenküche nicht nur für geschmackliche Raffinesse. Mit ihren gesunden Inhaltsstoffen tragen sie auch zum Erfolg der Fastentage bei. Die Alleskönner Salz und Pfeffer dürfen Sie – mit Fingerspitzengefühl – nach Geschmack verwenden. Auch Knoblauch und Zwiebeln runden die Gerichte ab. Dabei ist jedoch Vorsicht geboten: Sie zählen in der Kalorien- und Kohlenhydratbilanz mit!

Verantwortlich für die gesundheitsfördernden Effekte des **Pfeffers** ist vor allem der Stoff Piperin, der unter anderem zellschützend und entzündungshemmend wirkt. Schwarzer, weißer, grüner und roter Pfeffer kommen übrigens von derselben Pflanze, haben aber bei der Ernte einen unterschiedlichen Reifegrad.



**Kurkuma** punktet mit dem Pflanzenfarbstoff Curcumin. Das goldgelbe Gewürz, das in Asien seit Langem als Heilpflanze geschätzt wird, hat einen stark entzündungshemmenden Effekt, stärkt das Immunsystem und unterstützt die Verdauung. Außerdem ist es aktiv im Kampf gegen zellschädigende freie Radikale. In Kombination mit dem Piperin aus Pfeffer kann unser Körper das Curcumin besonders gut verwerten.

**Ingwer** heizt den Stoffwechsel an und lässt Fettzellen keine Chance. Hauptakteur dabei ist der sekundäre Pflanzenstoff Gingerol. Er wirkt positiv auf den Blutdruck, den Blutzuckerspiegel und den Cholesterinspiegel ein und hat entzündungshemmende Eigenschaften.





→ Der Stoff Capsaicin aus der **Chilischote** regt den Stoffwechsel an und bringt den Darm in Schwung. In Studien konnte außerdem eine blutdrucksenkende und entzündungshemmende Wirkung des Scharfmachers gezeigt werden.

**Frische Küchenkräuter** wie Basilikum, Koriandergrün, Dill, Petersilie und Schnittlauch liefern uns ein Extra an Mikronährstoffen. Herausragend sind die Werte von Kalzium, Kalium, Eisen, Vitamin C, Vitamin K und Beta-Carotin. Sekundäre Pflanzenstoffe sorgen zudem für eine stark antioxidative, entzündungshemmende, entgiftende, immunstärkende, antimikrobielle und verdauungsfördernde Wirkung.



→ Indem er unseren Stoffwechsel ankurbelt und die Lust auf Süßes hemmt, trägt **Zimt** zu einer schlanken Linie bei. Das aus der Rinde des Zimtbaums gewonnene Gewürz liefert reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, Mangan, Eisen und Kalzium. Es wirkt antibakteriell und harmonisiert den Blutzuckerspiegel.



**Knoblauch und Zwiebeln** gehören zu den Lauchgewächsen und gelten als natürliche Antibiotika. Mit ihren ätherischen Ölen und schwefelhaltigen Aminosäuren stärken sie die Immunabwehr, wirken antiviral, antibakteriell und entzündungshemmend.



# JÜNGER, SCHLANKER, FITTER IN NUR 5 TAGEN

## Fasten leicht gemacht

Gewicht verlieren, Selbstheilung aktivieren und die Zellen auf Verjüngung umpolen mit der revolutionären fastenimitierenden Diät (»Fasting Mimicking Diet«).

## Der Tag-für-Tag-Fastenguide

Was passiert heute im Körper? Was tun, wenn der Hunger kommt? Wann schaltet der Stoffwechsel auf Fettverbrennung um? Praxisnahe Antworten auf die wichtigsten Fragen rund ums Scheinfasten.

## Einfach köstlich

50 vegane Low-Carb-Rezepte nach dem Original-Scheinfasten-Prinzip.



PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-8719-2



9 783833 887192

€ 18,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)