

LISA BIRITZ

# INTERVALL FASTEN

Die schamanische Kunst  
des Abnehmens  
ohne Verzicht



 Schirner  
Verlag

## Die Vorteile des Intervall-Fastens auf einen Blick:

- Sie können alles essen und nehmen gleichzeitig ab.
- Nicht nur Ihr Körper, auch Ihr Geist und Ihre Seele werden gereinigt.
- Sie erreichen Ihr Wunschgewicht und halten es dauerhaft – ganz ohne Jo-Jo-Effekt.
- Sie finden wieder zu sich selbst und nehmen Ihre Bedürfnisse klarer wahr.
- Sie lösen sich von alten Glaubenssätzen und erkennen Ihre Kraft und Ihre Möglichkeiten.
- Sie gehen glücklicher und gesünder durchs Leben.



Der beste Tag, zu beginnen,  
ist HEUTE!

**Lisa Biritz**

LISA BIRITZ

# INTERVALL FASTEN

Die schamanische Kunst  
des Abnehmens  
ohne Verzicht



 Schirner  
Verlag

Liebe Leserin, lieber Leser, dieses Buch ist in der Du-Form geschrieben, weil es viele Übungen enthält, die direkt die Seele ansprechen. Die Du-Form unterstützt auch das Bewusstsein, dass Autorin und Leser sich auf Augenhöhe begegnen können und es in der Tiefe ihres Wesens keine Trennung gibt.

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

**ISBN Printausgabe 978-3-8434-1558-3**  
**ISBN E-Book 978-3-8434-6536-6**

Lisa Biritz:	Umschlag & Layout: Anna Twele, Schirner,
Intervall-Fasten	unter Verwendung von # 2246934657
Die schamanische Kunst des	(© My Life Graphic) und # 2118021200
Abnehmens ohne Verzicht	(© Artnizu), www.shutterstock.com
© 2015, 2024	Lektorat: Ina Keller, Schirner
Schirner Verlag, Darmstadt	Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

**[www.schirner.com](http://www.schirner.com)**

Überarbeitete Neuausgabe 2024 mit neuem Titel (vormals »Schamanisches Fasten«) –  
1. Auflage März 2024

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige  
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Für mich – und für alle, die bereit sind,  
leicht zu leben





# INHALT

## LEICHTIGKEIT DES SEINS 9

Raus aus der Falle – aber wie?.....	10
Körpergewicht: Ein zutiefst spirituelles Thema .....	12
Iss alles – und genieße es! .....	14
Übung: Medizinwanderung zum Abnehmen .....	16
Fasten- und Festtraditionen im Schamanismus .....	18
Die Absicht.....	20
Übung: Absicht – Manifestation .....	21
Ernährungsrhythmus unserer Urahnen .....	23

## SCHAMANISCHES INTERVALL-FASTEN: DIE METHODE 25

Verzichte – und genieße das Leben! .....	25
Wer darf fasten?.....	26
Medizinischer Tipp.....	27
Der Rhythmus macht's! .....	28
Schamanisches Intervall-Fasten: Zusammengefasst.....	30
Deshalb nimmst du mit dem schamanischen Intervall-Fasten ab .....	32
Medizinischer Tipp.....	32
Übung: Fastentagsritual .....	33
Lebensstil .....	34
Übung: Balance im Körpergewicht finden.....	36
Ziel: Dein Wohlfühlgewicht.....	37
Übung: Den Körper kennenlernen .....	38

## SO GELINGT DAS SCHAMANISCHE INTERVALL-FASTEN 43

Gedanken und Gefühle entschlacken .....	43
Emotionen annehmen.....	45
Heißhunger überwinden .....	46
Medizinischer Tipp.....	48
Übung: Widerstände des Abnehmens auflösen .....	49

Wunderwerkzeug Atem .....	52
Übung: Atme dich leicht .....	53
Mit Wasser abnehmen .....	55
Mit Entgiftung und Einlauf Kilos verlieren .....	58
Medizinischer Tipp .....	61
Es braucht auch Willen .....	62
Übung: Ich will! .....	64
Entschleunigung .....	65
Übung: Einfach sein .....	66
Energie aufrechterhalten .....	67
Medizinischer Tipp .....	67
Fasten in den Weltreligionen .....	69
Übung: Vom Mangel in die Fülle .....	71

## INTERVALL-FASTEN MACHT GESUND UND GLÜCKLICH 73

Medizinischer Tipp .....	75
Lebensfreude .....	76
Medizinischer Tipp .....	77
Nahrung für die Seele .....	78
Übung: Die Seele nähren .....	81
Spirituelle Lichtnahrung .....	84
Können wir allein von Licht leben? .....	85
Essstörungen .....	86
Vom Leben genährt werden .....	88
Übung: Urvertrauen .....	90
Essen in Verbindung mit Erde und Natur .....	91
Krafttiermedizin beim Abnehmen .....	94
Übung: Mithilfe deines Krafttieres abnehmen .....	95
Dankbarkeit beim Fasten .....	96
Übung: Dankbarkeit .....	98

Danksagung .....	99
Quellenverzeichnis .....	100
Medizinische Tipps von ... ..	101
Über die Autorin .....	102
Bildnachweis .....	103





# LEICHTIGKEIT DES SEINS

Teigtäschchen mit Steinpilzen in köstlicher Landbutter goldbraun angebraten, Grana Padano darübergestreut. Cremige Kürbissuppe, duftende Currys und delikate asiatische Reisgerichte. Kuchen in allen Geschmacksrichtungen und Formen, leckeres Walnuss-Vollkornbrot und Buttercroissants. Erdbeeren, hausgemachte Marmelade, Honig, frische Feigen, dunkle, mit Himbeercreme gefüllte Delikatess-Schokolade, ein gutes Glas Rioja. Welche Freude, alles essen und trinken zu dürfen! Ich finde Essen einfach wunderbar!

Dieses Buch beschreibt keine Diät, hier werden keine Kalorien gezählt. Eine Diät erkennen wir daran, dass wir uns fragen, wann sie endlich aufhört und wir wieder normal essen dürfen. Beim schamanischen Intervall-Fasten aber essen wir immer normal, denn Kalorien sind egal – sie interessieren nicht im Geringsten. Gerade deshalb ist es so alltagstauglich. Keine Zeit für Sport? Kein Problem! Viel wichtiger ist, ohne Reue und Schuldgefühle zu essen und das Leben zu genießen. Es gibt keine Verbote. Wir schöpfen aus dem Vollen und leben wirklich!

Aber wie soll das dabei helfen, abzunehmen? Will denn nicht jeder genussvoll essen können? Die Antwort liegt im schamanischen Intervall-Fasten.

Denn es kann genauso genussvoll sein, einmal nichts zu essen, das Gefühl der Leere und des Nichts zu erleben, das entsteht, wenn wir nur frisches Wasser trinken und uns damit durchspülen und reinigen. Das ist kein Widerspruch. Ein leerer Magen und Darm bringen Entschleunigung und Ruhe, Besinnung und Einkehr, Frieden und Stille sowie die Vorfreude auf die nächste Mahlzeit, die dann umso besser schmeckt.

Was dieses Buch so anders macht als viele andere zu den Themen »Abnehmen« und »Gesundheit«, ist, dass es uralte und erprobte schamanische und spirituelle Methoden beschreibt. Und diese sind höchst effektiv. Die Leichtigkeit des Seins, das Wohlfühl in Körper und Seele, das dabei entsteht, ist das Schönste daran. Das möchte ich gern weitergeben.

## Raus aus der Falle – aber wie?

Die Reise zum schamanischen Intervall-Fasten begann für mich, als ich 2009 mit meinen Zwillingen schwanger war. Ich nahm zu und bekam das zusätzliche Gewicht nach der Geburt einfach nicht mehr weg. Ich muss gestehen, dass ich das Molligsein während der Schwangerschaft und später beim Stillen genoss. Ich fühlte mich pudelwohl und schön wie eine Fruchtbarkeitsgöttin.

Doch dann, als meine Töchter ca. zweieinhalb Jahre alt waren und ich genau solche Speckröllchen an den Armen und am Bauch vorwies wie sie – mit dem Unterschied, dass es bei mir kein Babyspeck

war –, fand ich es nicht mehr so göttlich, mollig zu sein. Mir wurde klar: Die Zeit war vorbei, in der es für meine körperliche Kraft wichtig gewesen war, mehr Körpermasse zu haben, um meine Kinder auszutragen und zu stillen. Ich fühlte mich unwohl in meiner Haut und nicht mehr schön, im Gegenteil.

Der Absprung war allerdings nicht so leicht, wie ich es mir vorgestellt hatte. Ich musste mich ständig mit Essen umgeben und beschäftigen, denn kleine Kinder wachsen unentwegt und benötigen dazu Nahrung. Wenn man 5-mal am Tag Essen für die Kinder macht, nascht man auch 5-mal am Tag mit.

Ich plagte mich dann – wie viele Menschen – mit allen möglichen Diäten ab und kam trotzdem nicht vom Fleck. Wenn ich Kalorien zählte und über Wochen hinweg auf mühsamste Weise ein paar Kilos abnahm, fiel ich nach der Diät sofort in alte Gewohnheiten zurück. Keine Diät funktionierte langfristig für mich. Zum Teil nahm ich sogar aufgrund des berühmten Jo-Jo-Effekts wieder zu und fühlte mich immer unwohler in meiner Haut. Auch Sport half mir nicht beim Abnehmen.

Die meisten meiner Mitmenschen zuckten genauso ratlos wie ich mit den Schultern und sagten, dass das Zunehmen halt zum Altern dazugehöre. Eine Weile lang resignierte ich, weil ich das auch glaubte, und nahm gleich noch ein paar weitere Kilos zu. In einer Statistik las ich, 50 Prozent der westlichen Bevölkerung seien übergewichtig, sowohl Frauen als auch Männer. Ich gehörte seinerzeit leider auch dazu.



gebildet bin und womit ich schon über so lange Zeit arbeitete: schamanischen und spirituellen Techniken. Mit diesen uralten Heilmethoden fand ich wieder zu meiner Figur zurück – und somit zu mir selbst. Und das Beste dabei: Es ist seitdem so geblieben!

## Iss alles – und genieße es!

In diesem Buch spreche ich mich für einen gelassenen Umgang mit dem Thema »Essen« aus, denn es ist das Fasten, das dich in Balance bringt und hält – nicht das Kalorienzählen. Du findest hierin keine Rezepte, weil du wirklich alles essen kannst! Das bedeutet inmitten des Diäten-Dschungels eine deutliche Entspannung, wird doch die Liste an Ernährungsgeboten und -verboten immer länger: Mal sind angeblich Zucker und tierische Fette die »Schädlinge«, dann wieder Kohlenhydratquellen wie Brot und Nudeln oder Proteinlieferanten wie Fleisch. »Was darf überhaupt noch auf den Teller?«, fragen sich viele und sind völlig überfordert und verunsichert.

Aber es gibt keine »schädlichen« Nahrungsmittel, es ist vielmehr alles eine Frage der Balance. In der ayurvedischen asiatischen Ernährungswissenschaft etwa gelten Süßspeisen und sogar Kaffee für manche Körpertypen als unbedingt notwendig und gesund (vgl. Janakananda: Ayurveda. Verborgene Kraft der Nahrung. Schirner 2012). Es lässt sich nichts über einen Kamm scheren. Radikaldiäten schaden meist mehr, als sie nutzen. Und wer sich selbst geißelt und komplett auf seine Lieblings Speisen verzichtet, dem drohen Frust und Frustessen.

Es gibt keine Ernährungsform, die für alle Menschen richtig ist. Essen ist so individuell wie das Leben. Auch die Meinung, dass Koh-

lenhydrate, Zucker oder Fette generell schädlich seien, ist von gestern. Viel wichtiger ist es, seinen Ernährungsplan insgesamt vielseitig zu gestalten (vgl. Dr. Crystal Smith-Spangler: Are Organic Foods Safer or Healthier Than Conventional Alternatives? A Systematic Review. Stanford University 2012). Denen, die sich stärker für dieses Thema interessieren, kann ich die Bücher »Ayurveda-ABC« und »Agni vitalis – das Feuer des Lebens« von Volker Mehl empfehlen (beide erschienen im Schirner Verlag).

Entspanne dich! Gönn dir öfter einmal etwas, ob es nun Essen ist oder Ruhe, Entschleunigung, Fasten und Leere. Wenn du isst, isst du. Wenn du fastest, fastest du. Ganz einfach.

Über die möglichen Hindernisse auf deinem Weg möchte ich dich in diesem Buch hinüberführen, mithilfe meiner eigenen Erfahrung und meines schamanischen Hintergrundwissens. Dabei kann dich auch meine CD »Abnehmen schamanisch!« (als Download beim Schirner Verlag erhältlich) mit vier geführten Meditationen unterstützen.

Neben praktisch anwendbaren Übungen werden außerdem medizinische Tipps aufgeführt, in denen Dr. Alexandra Pagitz, Ärztin für Allgemeinmedizin und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), ihr Wissen weitergibt und die wichtigsten Fragen zum Intervall-Fasten beantwortet (siehe Seite 101).



# Übung:

## MEDIZINWANDERUNG ZUM ABNEHMEN

Ich bin ein Teil der Natur.

Begib dich in der Natur auf einen medicine walk – eine Medizinwanderung. Gehe einen ganzen Tag lang, von Sonnenauf- bis -untergang, oder einfach für ein paar Stunden auf Wanderung. Verzichte dabei auf Nahrung sowie auf dein Smartphone oder Bücher, einfach auf alles, womit du dich ablenken würdest. Nimm genügend Wasser mit, also für einen ganzen Tag 2–3 Liter, um dich gut durchzuspülen.

Bevor du hinausgehst, stelle dich der Natur und der Welt der Spirits vor. Sage laut oder leise, wie es für dich am kraftvollsten ist, deinen Namen. Bitte darum, auf deiner Medizinwanderung Antworten darauf und Impulse dafür zu erhalten, wie du am besten abnehmen kannst.

Dein Weg kann dich dabei abseits der alltäglichen Pfade führen. Lasse dich treiben, und wenn dir danach ist, halte inne, setze oder lege dich hin, und verhalte dich still. Deine eigene innere Weisheit, deine Intuition wird dich leiten, wenn du den heiligen Raum von Mutter Erde, die unsichtbare Geisteswelt, betrittst. Fühle den Herzschlag der Erde, und nimm die Naturwesen wahr, die dich führen.

Besonders in der Natur entwickelst du deine Lebenskraft und erweckst deine schlummernde spirituelle Seite. Du kannst sein, wer und wie du wirklich

bist, sie bringt dein wahres Wesen hervor. Das Licht der Sonne transportiert Visionen, Tiere spiegeln dir dein Wesen, inspirieren dich und übertragen ihre Kraft auf dich. Bäume und Pflanzen laden dich mit positiver Energie auf und verbinden dich mit allem, was ist.

Nimm wahr, was dir die Steine, die Blätter und die Gewässer, auf die du triffst, sagen wollen. Die Natur offenbart jedem, der sich ihr öffnet, zahlreiche Heilmittel. Lasse dich von ihr zu Orten führen, an denen du Kraft tanken und Antworten und Visionen erhalten kannst.

Bedanke dich am Ende der Medizinwanderung, indem du z.B. ein Lied singst oder Kräuter oder Obst als Geschenk an die Natur zurücklässt.



## Ziel: Dein Wohlfühlgewicht

Beim schamanischen Intervall-Fasten ist einzig und allein das Gewicht wichtig, mit dem du dich wohlfühlst. Der Body-Mass-Index (BMI), auch Körpermasseindex (KMI) genannt, spielt keine Rolle.

Das eigene Wunschgewicht kann sich – je nach Lebensphase – ändern. Wie ich schon anfangs erzählte, fühlte ich mich während meiner Stillzeit mit 15 Kilos mehr als heute pudelwohl – und ich brauchte sie auch. Das Gleiche kann auf Menschen zutreffen, die gerade eine schwere Krankheit durchmachen haben oder viel Stress bewältigen müssen. In manchen Lebenssituationen mag sich »etwas mehr« einfach besser anfühlen.

Du merkst sowieso ganz genau, wann es Zeit ist, wieder abzuspecken. Dein Körper ist kein Gegenstand, sondern lebendig, und wie alles Lebendige durchläuft er Phasen und Zyklen. Folgende Übung hilft dir dabei, zu erfühlen, welches Körpergewicht aktuell das für dich richtige ist, und auch dabei, deinen Körper zu akzeptieren und zu lieben, wie er ist.

# SO GELINGT DAS SCHAMANISCHE INTERVALL-FASTEN

Die gute Nachricht: Beim schamanischen Intervall-Fasten fällt es leicht, das Wunschgewicht zu halten, wenn man es einmal erreicht hat. Während bei Diäten der befürchtete Jo-Jo-Effekt einsetzt und man wieder zunimmt – meist sogar mehr, als man abgenommen hat – kommt das beim schamanischen Intervall-Fasten nicht vor.

Du wirst staunen: Deine Tage der Nahrungskarenz und Leere wirst du nicht mehr missen wollen. Du »kommst runter«, entschleunigst dich und spürst wieder, worum es wirklich in deinem Leben geht. Alles Unnötige lässt du los. Du reinigst dich dabei sowohl emotional als auch mental.

## Gedanken und Gefühle entschlacken

Damit kommen wir zum Kernproblem beim Abnehmen: den emotionalen und mentalen Widerständen. Ich will dir nichts vormachen, du wirst beim Abnehmen mit großer Wahrscheinlichkeit manchmal an deine Grenzen stoßen. Du wirst Etappen durchlaufen, in denen es »fließt« und dir das Fasten leichtfällt. Und dann wirst du auf innere Hürden treffen. Mitunter wird dich dabei der Heißhunger überfallen, und du wirst ihm hin und wieder, vor allem anfangs, nachgeben. Mit

ziemlicher Sicherheit wirst du phasenweise innere Kämpfe durchzustehen haben.

All dies sind Widerstände, Muster, Konditionierungen und Blockaden in deinen Gefühlen und Gedanken. Sie haben dazu geführt, dass du mollig oder dick geworden bist. Nennen wir es ruhig beim Namen, ich war es ja auch einmal.

Studien belegen, dass wir unsere negativen Gefühle oft mit Essen kompensieren (vgl. Maria Sanchez: Sehnsucht und Hunger. Envela 2010). Wir fressen die Wut oder den Frust in uns hinein und halten damit fest, was wir nicht wollen, anstatt etwas zu verändern. Bei den meisten Menschen wurde bereits im Kindesalter Essen an Emotionen gekoppelt, etwa wenn es statt einer Umarmung Schokolade zum Trost gab. Die Seele schreit aber auch im Erwachsenenalter nach Aufmerksamkeit. Die beste Ernährungsstrategie nutzt nichts, wenn uns unsere Gefühle einen Strich durch die Rechnung machen. Die Konditionierung ist stärker – bis wir sie auflösen.





**Anregung:** Sitze deine Essanfälle aus! Heißhunger geht so schnell vorüber, wie er gekommen ist. Das heißt im Klartext: Wenn du den »längeren Atem« hast, kann dir die Hungerattacke nichts anhaben. Warte erst einmal einige Minuten ab, bevor du in die Süßigkeiten-schublade greifst. Atme ganz bewusst ein und wieder aus. Wiederhole das zehn Mal. Auch ein kurzer Spaziergang um den Block wirkt Wunder und lässt den Heißhunger wieder vergehen.

### MEDIZINISCHER TIPP

**Hast du einen Tipp, wie man es schafft, das Fasten nicht zu (unter-)brechen, wenn einen der Heißhunger überkommt?**

Es gibt einen Akupunkturpunkt, den man drücken kann. Er heißt »neiguan« und befindet sich auf der Innenseite des Unterarms. Er beruhigt den Magen und kann helfen, Heißhunger zu widerstehen. Dafür braucht man diesen Punkt nur mit einem Finger zu drücken.

Wasser zu trinken, anstatt zu essen, ist immer hilfreich. Jeder muss herausfinden, was für ihn funktioniert. Manch einer legt sich hin und entspannt, andere gehen lieber ein paar Schritte an der frischen Luft. Wichtig ist es, das Vertrauen zu haben, dass der Heißhunger nur einen Moment lang anhält und wieder vergeht.



## Ihr Coach für die Fastenzeit!



128 Seiten

ISBN 978-3-8434-1278-0

Entdecken Sie in diesem wunderschön gestalteten Journal ein umfangreiches Wochenprogramm sowie viel Platz für Ihre Gedanken, Wünsche und Erfahrungen.

## Die wissenschaftlich belegte Methode für mehr GESUNDHEIT und GLÜCK

Sie möchten der Spirale aus zu viel Essen, schlechtem Gewissen und scheiternden Diäten entfliehen? Genussvoll leben und gleichzeitig Gewicht verlieren? Mit dem schamanischen Intervall-Fasten gelingt das ganz leicht!

Die bekannte Autorin Lisa Biritz weiß aus Erfahrung, dass Diäten wenig Erfolg versprechen und der Jo-Jo-Effekt schneller zuschlägt, als einem lieb ist. Sie zeigt auf einfühlsame und anschauliche Weise, dass es oft nicht der Körper ist, der Hunger hat, sondern die Seele, der etwas fehlt. Mithilfe zahlreicher Übungen, inspirierender Anregungen und medizinischer Tipps können auch Sie das schamanische Intervall-Fasten ganz einfach umsetzen und dabei spannende Erkenntnisse über sich selbst und die Verbindung von Körper und Seele gewinnen.

**Finden Sie zurück in die Leichtigkeit des Seins und zu Ihrer Wunschfigur – dauerhaft und ohne Verzicht!**

