

# INHALT

Intervallfasten – neuer Trend oder wirkliche Wunderwaffe im Kampf gegen die Pfunde? .....	1
Was ist Intervallfasten? .....	4
Abnehmen, gesund entschlacken und dabei nicht zu hungern, das ist das Ziel und das Konzept eines Intervall-Fasten-Programms.....	4
Wie funktioniert Intervallfasten, welche Methoden gibt es und wie werden diese umgesetzt? .....	6
Die 16 zu 8 Methode .....	7
Die 5 zu 2 Methode .....	8
Die Eat-Stop-Eat-Methode .....	8
Entlastungstag einlegen .....	8
Warum ist Intervallfast so perfekt für Berufstätige? .....	10
Die Kritik am Intervallfasten.....	14
Wer hat´s erfunden? .....	15
Was gilt es während der Fastenperiode zu beachten? .....	17
Unbedenklich: .....	17
Wie beginnt man am besten? .....	18
Morgens: .....	19
Mittags: .....	20
Abends: .....	20
Vielleicht gefällt Ihnen diese Tagesvariante besser: .....	20
Für diejenigen, welche das Fasten einfach mal als Wochenkur durchführen möchten, hier einige Vorschläge: .....	20
Autophagie.....	25
Wie wird die Autophagie ausgelöst? .....	33
Wertvolle Tipps für ein erfolgreiches Intervallfasten.....	34

Häufige Fragen und Antworten zum Intervallfasten in der Zusammenfassung.....	35
Sind Nahrungsergänzungsprodukte oder Medikamente während der Fastenzeit bedenklich? .....	35
Wie lange kann man das Intervallfasten durchführen? .....	36
Darf man alles essen, was man möchte? .....	36
Intervallfasten nach der 5/2 Methode.....	43
Eat-Stop-Eat-Methode.....	45
Sauer macht Lustig...aber nicht immer! .....	45
PRAL (Potential Renal Acid Load) .....	46
Zinkreiche Lebensmittel .....	48
Übersäuerung kann man messen.....	51
Vorschlag für eine basische Woche .....	52
Fette – eine Philosophie für sich .....	52
Mikro- und Makronährstoffe .....	56
Aminosäuren.....	58
Vitamine .....	63
Das Sonnenvitamin, Vitamin D.....	63
Vitamin K.....	66
Lebensmittel mit Vitamin K.....	66
Vitamin B12.....	67
Wofür brauchen wir Vitamin B12 und für welche Körperfunktionen ist es wichtig? .....	67
Die Mineralstoffe Magnesium und Co und was sie für uns tun.....	70
Kalium, mengenmäßig unser wichtigster Mineralstoff .....	71
Kaliumreiche Lebensmittel: .....	72
Kalzium.....	73
Kalziumreiche Lebensmittel .....	75

Magnesium hält Muskeln und Nerven fit.....	76
Magnesiumreiche Lebensmittel.....	77
Und was ist sonst noch wichtig? Trinken, trinken, trinken .....	78
Quinoa-Avocado-Salat mit Curry-Mango-Tofu .....	80
Rucola-Avocado-Salat mit Grapefruit .....	81
Kartoffel-Garnelen-Salat auf Avocado und Rucola .....	82
Paprika-Hack-Suppe mit Feta Käse .....	83
Schollen-Zucchini-Röllchen mit Frischkäse-Füllung .....	84
Gefüllte Champignons mit Kartoffelcreme .....	85
Hirse-Gemüse-Topf mit Minz-Joghurtsauce .....	86
Gemüse Tortillas mit Räuchertofu .....	87
Kartoffel-Schafskäse-Puffer .....	89
Mein Fazit.....	99