

Inhalt

Inhalt	7
Vorwort	17
Einleitung	23

TEIL I: DIE WISSENSCHAFT

Kapitel 1: Es ist nicht Ihre Schuld	37
Ernährungsstrategien ohne Schuldgefühle	38
Fünf typische Fehlschläge	40
Fehlschlag Nr. 1: Diäten mit Kaloriedefizit	40
Fehlschlag Nr. 2: schlechte Lebensmittelqualität	42
Fehlschlag Nr. 3: ständig ansteigender Cortisolspiegel	44
Fehlschlag Nr. 4: giftige Zutaten in Lebensmitteln	45
Fehlschlag Nr. 5: Standardlösungen	47
Kapitel 2: Die heilende Kraft des Fastens	51
Was Fasten bewirkt	53
Erhöhung der Anzahl der Ketonkörper	56
Verstärkung der Autophagie	57
Abbau der Glykogen- und Insulinspeicher	60
Erhöhung der Produktion des Wachstumshormons	62
Reset der Verarbeitungspfade von Dopamin	63
Reparatur des Immunsystems	64
Verbesserung des Mikrobioms	65
Reduktion des erneuten Auftretens von Krebserkrankungen	67
Sechs Methoden des Fastens von unterschiedlicher Dauer....	69
Intervallfasten (12 bis 16 Stunden).....	69
<i>Abnehmen</i>	71
<i>Brain Fog</i>	71
<i>Energiemangel</i>	72
Autophagiefasten (17 bis 72 Stunden)	73
<i>Entgiften</i>	73
<i>Gehirnfunktion und Kognition verbessern</i>	73

<i>Erkältungen vermeiden</i>	74
<i>Sexualhormone ins Gleichgewicht bringen</i>	74
Darm-Reset-Fasten (24 Stunden und länger)	75
<i>Die Folgen einer Antibiotikabehandlung abfedern</i>	76
<i>Die Nebenwirkungen hormoneller Verhütung rückgängig machen</i>	76
<i>Einer bakteriellen Überwucherung des Dünndarms (SIBO) entgegenwirken</i>	77
Fettverbrennungsfasten (36 Stunden und länger)	77
<i>Gewichtsabnahme trotz körpereigener Widerstände</i>	78
<i>Gespeicherten Zucker freisetzen</i>	79
<i>Den Cholesterinspiegel senken</i>	79
Dopamin-Reset-Fasten (48 Stunden und länger)	80
<i>Den Dopaminspiegel hochfahren</i>	81
<i>Dem Symptom Angst entgegenwirken</i>	81
Immun-Reset-Fasten (72 Stunden und mehr)	82
<i>Chronische Erkrankungen lindern</i>	82
<i>Chronische Erkrankungen verhindern</i>	83
<i>Sich von hartnäckigen Muskel-Skelett-Verletzungen erholen</i>	83
<i>Alterungserscheinungen verlangsamen</i>	84
Kapitel 3: Der Schlüssel zur Gewichtsreduktion: der Stoffwechselschalter und was er bewirkt	85
Die Stimulation von Autophagie und Zellwachstum im Wechsel	89
Die Erzeugung von hormetischem Stress	90
Die Heilung der Mitochondrien	91
Die Regeneration der Nervenzellen im Gehirn	93
Das Zurückdrehen der Zeit – oder zumindest des Alterungsprozesses	94
Die Realisierung eines nachhaltigen Gewichtsverlusts	95
Die Verbesserung der Gedächtnisleistung	96
Die Wiederherstellung der Balance im Darm	97
Der Schutz vor Krebserkrankungen	98
Die Mobilisierung von Giftstoffen	99
Die Linderung von Autoimmunerkrankungen	101

Kapitel 4: Fasten speziell für Frauen.....	105
Der Menstruationszyklus	109
Tag 1 bis 10	109
Tag 11 bis 15	110
Tag 16 bis 18	111
Tag 19 bis zum Einsetzen der Blutung	111
Warum Frauen anders fasten sollten als Männer	113
Die Macht der hormonellen Hierarchie	114
Insulin	115
Cortisol	116
Oxytocin	118
Schwankungen der Sexualhormone	119
Östrogen	119
Testosteron	120
Progesteron	121
Die Auswirkungen von Giftstoffen auf den Körper	122

TEIL II: DIE KUNST, ALS FRAU RICHTIG ZU FASTEN

Kapitel 1: Individuell angepasstes Fasten – ein persönlicher Lebensstil	129
Die vier Säulen der Anpassung des Fastens an den persönlichen Lebensstil	131
Säule Nr. 1: die Ziele festlegen	131
<i>Gewichtsverlust</i>	132
<i>Ausgleich der Hormone</i>	132
<i>Linderung bei bestimmten Erkrankungen</i>	133
Säule Nr. 2: die richtige Dauer des Fastens	134
<i>Phasen ohne Veränderung vermeiden</i>	134
<i>Hormonschübe bestmöglich nutzen</i>	135
<i>Flexibel sein</i>	136
Säule Nr. 3: Vielfalt bei der Auswahl der Lebensmittel	136
Säule Nr. 4: Unterstützung durch das soziale Umfeld	138
Ein Blick auf den Lebensstil	139
Beziehungen	139
Zeitplan	139
Aktivitätsniveau	140

Kapitel 2: Die Hormone von Frauen durch Lebensmittel unterstützen	145
Ernährungsprinzip Nr. 1: die Wahl der richtigen Zutaten	146
Die Vermeidung giftiger Inhaltsstoffe	147
Lebensmittel, die Sie verstärkt essen sollten	150
<i>Lebensmittel für die Unterstützung der Hormone</i>	<i>150</i>
<i>Lebensmittel für die Unterstützung des Muskelaufbaus</i>	<i>155</i>
<i>Lebensmittel für die Unterstützung des Mikrobioms</i>	<i>158</i>
<i>Probiotikareiche Lebensmittel</i>	<i>159</i>
<i>Präbiotikareiche Lebensmittel</i>	<i>161</i>
<i>Polyphenolhaltige Lebensmittel</i>	<i>162</i>
Ernährungsprinzip Nr. 2: die richtige glykämische Last	164
Kohlenhydrate	165
Proteine	167
Fette	169
Ernährungsprinzip Nr. 3: die Bedeutung abwechslungsreicher Kost	170
Ernährungsprinzip Nr. 4: Die Bedeutung des Menstruationszyklus	172
Die Ernährungsprinzipien in Kombination anwenden	173
Ketobiotische Ernährung	174
Welche Regeln eingehalten werden sollten	174
Hormonfördernde Ernährung	175
Kapitel 3: Das Zyklusfasten	179
So funktioniert das Zyklusfasten	179
So wird das Konzept des Zyklusfastens konkret umgesetzt	182
Die Kraftphasen (Tage 1 bis 10 und 16 bis 19)	183
Die Manifestationsphase (Tage 11 bis 5)	186
Die Nährphase (Tag 20 bis zum Einsetzen der Blutung)	190
Zyklusfasten als Lebensstil	193
TEIL III: DER FASTEN-RESET	
Kapitel 1: Das 30-Tage-Programm	197
Die Fastenzeiten mit dem Menstruationszyklus in Einklang bringen	199

Gemeinschaftliche Fasten-Resets	200
Für wen ist der Fasten-Reset gedacht?	201
Vorbereitung auf den Fasten-Reset: die zwei Wochen vor Beginn	202
Lebensmittel, die Sie vermeiden sollten	203
Lebensmittel, die Sie bevorzugt essen sollten	205
Das Zeitfenster verkürzen, in dem gegessen wird	206
Tipps für einen erfolgreichen Fasten-Reset	207
Überblick über die Phasen des 30-Tage-Programms	209
Kraftphase 1	211
Manifestationsphase	211
Kraftphase 2	211
Nährphase	211
Kraftphase 1: ketobiotische Ernährung	212
Manifestationsphase: hormonfördernde Ernährung	212
Kraftphase 2: ketobiotische Ernährung	212
Manifestationsphase: hormonfördernde Ernährung	212
Methoden des Gesundheitstrackings	212
Gesundheitstracking im Alltag	213
Kapitel 2: Korrektes Fastenbrechen	217
Das Mikrobiom wiederherstellen	218
Den Muskelaufbau vorantreiben	219
Die Fettverbrennung am Laufen halten	221
Essen, was schmeckt	222
Was unterrichtet den Fastenzustand?	223
Geringe mikrobielle Vielfalt	224
Insulinresistenz	225
Fastensnacks	227
Kapitel 3: Tipps für ein müheloses Fasten	231
Der richtige Umgang mit Hunger	232
Die Rolle von Kaffee und Tee	234
Der Umgang mit Entgiftungssymptomen	234
Die Messung der Blutzucker- und der Ketonwerte	237
Anzeichen der Ketose	238

Strategien zur Senkung des Blutzuckers	238
Strategie Nr. 1: länger fasten	239
Strategie Nr. 2: das Fastenprogramm ändern	239
Strategie Nr. 3: absolut alle verarbeiteten Lebensmittel meiden	240
Strategie Nr. 4: der Leber etwas Gutes tun	240
Strategie Nr. 5: die Nebennieren unterstützen	242
Strategie Nr. 6: Giftstoffe ausleiten	242
Die Öffnung von Entgiftungswegen zur Verbesserung der Gewichtsabnahme	243
Unerwünschte Veränderungen des Menstruationszyklus verhindern	244
Fasten für spezielle Fälle	245
Fasten und Haarausfall	245
Fasten und Müdigkeit	246
Fasten und Medikamente	247
Fasten und Nahrungsergänzungsmittel	247
Fasten und Heißhunger	248
Fasten, scheitern, fasten: Rückkehr zum Programm ohne Schuldgefühle	248
Fasten und Schlaf	249
Fasten und körperliches Training	250
Fasten nach einer Gebärmutterentfernung	250
Fasten bei Schilddrüsenerkrankungen	251
Fasten bei Nebennierenschwäche	252
Fasten in der Schwangerschaft	253
Fasten in der Stillzeit	253
Fasten und Diabetes	253

TEIL IV: REZEPTE

Kapitel 1: Ketobiotische Rezepte	259
Gehaltvolle Hummus-Bowl (V)	259
Rosenkohlsalat mit Huhn und Ingwer-Miso-Dressing	261
Shakshuka mit eingelegten Zwiebeln und Avocado	263
Kimchi-Salat mit knusprigen Kichererbsen (V)	264
Hähnchensticks mit Mandeln und Sauerkrautsalat	266

Ingwer-Knoblauch-Tempeh mit Brokkoli und Quinoa (V)	268
Kimchi-Eintopf mit Tofu (V)	269
Prosciutto-Spinat-Spargel-Frittata	271
Bratwürste mit gedünsteten Äpfeln und Zwiebeln	272
Kohl-Linsen-Suppe mit Kokosnuss (V)	273
Pulled Pork in Knochenbrühe.....	275
Gefüllte Avocado im Speckmantel	276
Gegrillte Lammkeule	278
Das perfekte Brathuhn.....	279
Ketobiotische Waffeln	280
Allerlei-Quiche ohne Kruste.....	281
Krabbenfrikadellen ohne Semmelbrösel	282
Gesunde Chicken Nuggets	284
Rotkraut mit Kurkuma (V)	285
Blumenkohl-Tortillas mit Kurkuma	288
Erbsen-Aufstrich mit Minze.....	289
Lachs mit Meyer-Zitrone und Ingwer	290
Kollagen-Boost aus geschmortem Rind	291
Lachs in Pergamentpapier.....	293
Blumenkohl mit Kurkuma (V)	294
Grüne Bohnen mit gebräunten Schalotten	296
Frittierte Kardamom-Karotten-Sticks (V)	298
Zucchini-Apfel-Muffins mit Gewürzen	299
Mandel-Kokosnuss-Brot	301
Mindys magisches Dressing (V)	302
Grünkohl-Chips (V)	303
Kapitel 2: Hormonfördernde Rezepte	305
Lachs in Leinsamenkruste mit Salat aus geröstetem Kürbis und Brokkoli	305
Kürbis-Kichererbsen-Curry (V)	307
Hähnchen und Süßkartoffel in Sesam-Ingwer-Marinade mit einem Salat aus Fenchel und Roten Beten	309
Süßkartoffeln mit Chipotle-Bohnen-Füllung und Krautsalat mit Koriander und Limette (V)	311

Gebratene Garnelen und warmer Löwenzahnsalat mit Speck-Balsamico-Kürbis	314
In Ghee gebratene Schweinekoteletts mit Pfannengemüse aus Fenchel, Lauch und Grünkohl und Ofenkartoffeln	317
Kichererbsen-Pfannkuchen mit gebratener Kichererbsen-Grünkohl-Füllung und Zitronen-Tahini-Soße (V)	320
Suppe mit weißen Bohnen und Grünkohl (V).....	322
Kräutersteak mit Kartoffelpüree und buntem Ofengemüse....	324
Blumenkohlschnitzel in Saatenkruste mit Chimichurri-Kichererbsen und Süßkartoffel-Pommes-frites (V).....	326
Quinoa-Taboulé	329
Reis in Schwarz-Orange	331
Süßkartoffelpuffer	332
Suppe aus geröstetem Butternut-Kürbis	333
Kakao-Quinoa-Kuchen	334
 Rezepte zum Fastenbrechen	337
Avocado-Heidelbeer-Smoothie (V)	337
Schokoladige Chia-Fettbomben (V)	338
Avocado und Räucherlachs mit Everything-Bagel-Gewürz ...	339
Everything-Bagel-Gewürz	340
Spiegeleier mit Kimchi	341
Nussmix-Fettbomben mit Kokos (V)	342
Hacksteaks mit Guacamole	343
Vanille-Chia-Pudding mit Beeren und Schokolade (V).....	345
Avocados gefüllt mit Thunfischsalat	346
Erdbeer-Minz-Kefir-Smoothie (V)	347
Spinat in Apfelwein-Knoblauch-Sud mit Wachseieren	348
Würziges Kokos-Curry-Hummus (V).....	349
Kakao-Kokos-Chia-Pudding (V)	350
Kürbis-Aufstrich mit Gewürzen (V)	351
Einfache Rinderknochenbrühe	352

Nachwort	355
Anhang A: Glossar	361
Anhang B: LebensmittelListen	365
Anhang C: Spezielle Fastenprogramme für bestimmte Erkrankungen	373
Anmerkungen	385
Literaturverzeichnis	391
Register	397
Dank	408
Über die Autorin	412