

# Inhalt

<b>Inhalt .....</b>	<b>7</b>
<b>Vorwort .....</b>	<b>17</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>23</b>

## TEIL I: DIE WISSENSCHAFT

<b>Kapitel 1: Es ist nicht Ihre Schuld .....</b>	<b>37</b>
Ernährungsstrategien ohne Schuldgefühle .....	38
Fünf typische Fehlschläge .....	40
Fehlschlag Nr. 1: Diäten mit Kaloriendefizit .....	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
 <b>Kapitel 2: Die heilende Kraft des Fastens .....</b>	 <b>51</b>
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

<b>Kapitel 4: Fasten speziell für Frauen.....</b>	<b>105</b>
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**

<b>Kapitel 1: Individuell angepasstes Fasten – ein persönlicher Lebensstil .....</b>	<b>129</b>
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

<b>Kapitel 2: Die Hormone von Frauen durch Lebensmittel unterstützen .....</b>	<b>145</b>
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
 <b>Kapitel 3: Das Zyklusfasten .....</b>	 <b>179</b>
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 15) .....	186
Die Nährphase (Tag 20 bis zum Einsetzen der Blutung) .....	190
Zyklusfasten als Lebensstil .....	193
 <b>TEIL III: DER FASTEN-RESET</b>	
<b>Kapitel 1: Das 30-Tage-Programm .....</b>	<b>197</b>
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
 <b>Kapitel 2: Korrektes Fastenbrechen .....</b>	<b>217</b>
Das Mikrobiom wiederherstellen .....	218
Den Muskelaufbau vorantreiben .....	219
Die Fettverbrennung am Laufen halten .....	221
Essen, was schmeckt .....	222
Was unterbricht den Fastenzustand? .....	223
Geringe mikrobielle Vielfalt .....	224
Insulinresistenz .....	225
Fastensnacks .....	227
 <b>Kapitel 3: Tipps für ein müheloses Fasten .....</b>	<b>231</b>
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

<b>Strategien zur Senkung des Blutzuckers .....</b>	<b>238</b>
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
<b>Die Öffnung von Entgiftungswegen zur Verbesserung der Gewichtsabnahme .....</b>	<b>243</b>
<b>Unerwünschte Veränderungen des Menstruationszyklus verhindern .....</b>	<b>244</b>
<b>Fasten für spezielle Fälle .....</b>	<b>245</b>
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**

<b>Kapitel 1: Ketobiotische Rezepte .....</b>	<b>259</b>
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
<b>Kapitel 2: Hormonfördernde Rezepte .....</b>	<b>305</b>
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
<b>Rezepte zum Fastenbrechen .....</b>	<b>337</b>
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 Wachseiern .....	348
Würziges Kokos-Curry-Hummus (V).....	349
Kakao-Kokos-Chia-Pudding (V) .....	350
Kürbis-Aufstrich mit Gewürzen (V) .....	351
Einfache Rinderknochenbrühe .....	352



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