

Cynthia Thurlow

Intervallfasten für Frauen

Leseprobe

[Intervallfasten für Frauen](#)

von [Cynthia Thurlow](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Einführung.....	1
Meine Mission.....	4
Ihre Reise	8
Das IF:45-Programm	10

Teil 1

Intervallfasten – für einen gesunden Körper und einen ausgeglichenen Hormonhaushalt

15

KAPITEL 1	Warum Intervallfasten?	16
	Was ist Intervallfasten?.....	22
KAPITEL 2	Bringen Sie Ihre wichtigsten Hormone ins Gleichgewicht	38
	Der Balanceakt	40
	Die drei zentralen Hormone.....	41
KAPITEL 3	Aktivieren Sie Ihre Hormone zur Gewichtsregulierung.....	55
	Die Gewichtskontrollhormone	57
KAPITEL 4	Sexualhormone, Schilddrüse und Melatoninspiegel ins Gleichgewicht bringen	69
	Östrogen – das Trio der weiblichen Hormone	71
	Progesteron – ein wichtiges weibliches Hormon....	76
	Testosteron – das Libidohormon.....	77

	Dehydroepiandrosteron (DHEA) – das Langlebigkeitshormon	79
	Andere wichtige Hormone.....	81
KAPITEL 5	Intervallfasten in den verschiedenen Lebensabschnitten.....	89
	Der infradiane Rhythmus und der Zyklus.....	90
	Intervallfasten in der Zyklusphase.....	99
	Perimenopause.....	101
	Die Menopause und die Postmenopause	109
	 Teil 2 Intervallfasten als Lebensstil 115	
KAPITEL 6	Was soll ich also essen?.....	116
	Protein.....	117
	Kohlenhydrate.....	121
	Fette	128
	Das ideale Verhältnis an Makronährstoffen	130
	Entzündungshemmende Ernährung und Hormonbalance	133
	Entzündungshemmende Lebensmittel auswählen	138
	Treffen Sie Ihre individuelle Auswahl.....	142
KAPITEL 7	Nahrungsergänzung während des Fastens.....	145
	Trinken Sie viel Wasser!	146
	Genießen Sie andere wohltuende Flüssigkeiten	147
	Elektrolyte.....	153

Andere Nahrungsergänzungsmittel für erfolgreiches Fasten	158
---	-----

KAPITEL 8 Die Vorbereitungen für erfolgreiches Fasten166

1. Planen Sie Ihr Fastenvorhaben.....	167
2. Setzen Sie sich motivierende Ziele	169
3. Ändern Sie Glaubenssätze, die Sie einschränken.....	171
4. Holen Sie sich Unterstützung aus Ihrem sozialen Umfeld.....	177
5. Sorgen Sie für einen gesunden Schlaf.....	178
6. Plan zur Stressbewältigung erstellen.....	182

Teil 3

45 Tage bis zur Transformation

189

KAPITEL 9 Phase 1: Induktion – Tage 1 bis 7190

Fettanpassung.....	193
Qualität der Ernährung.....	195
Was Sie während der Induktionsphase erwartet	195
Tag 1: Legen Sie Essens- und Fastenzeiten fest und hören Sie auf zu naschen!	196
Tag 2: Die Küche ausmisten.....	198
Tag 4: Bewegen Sie sich jeden Tag	204
Tag 5: Schnellere Fettanpassung.....	207
Tag 6: Ernähren Sie sich möglichst getreidefrei	209
Tag 7: Lassen Sie sich inspirieren	211

KAPITEL 10 Phase 2: Optimierung – Tage 8 bis 37..... 212

Was Sie in der Optimierungsphase erwarten können	212
Tag 8: Erhöhen Sie Ihre Wasserzufuhr mit Elektrolyten	213
Tag 9: Herausfinden, was Sie nach dem Fasten essen sollten	214
Tag 10: Verdauungsprobleme beseitigen	214
Tag 11: Machen Sie heute eine Gemüsesaftkur ...	216
Tag 12: Reduzieren Sie die Kohlenhydratmenge....	218
Tag 13: Führen Sie Carb-Cycling ein und passen Sie Ihren IF-Zeitplan Ihrem Menstruationszyklus an	218
Tag 14: Vorbereitungen für das Wochenende ...	219
Tag 15: Überdenken Sie Ihre Hungersignale.....	220
Tag 16: Detox-Nebenwirkungen lindern	221
Tag 17: Nach dem Wochenende wieder in die Ketose kommen	222
Tag 18: Würzen Sie Ihre Mahlzeiten	223
Tag 19: Versuchen Sie, auf Milchprodukte zu verzichten (falls Sie es nicht schon tun) ...	224
Tag 20: Besser ein- und durchschlafen.....	225
Tag 21: Genießen Sie heute ein Stück Schokolade	227
Tag 22: Tiefs und Stillstände überwinden	227
Tag 23: Fordern Sie sich selbst mit einer Protein-Fastenkur heraus	229
Tag 24: Müdigkeit bekämpfen	230
Tag 25: Sich achtsam bewegen	230
Tag 26: Integrieren Sie Adaptogene in Ihren Essensplan	231

Tag 27: Nutzen Sie die gewonnene Zeit	232
Tag 28: Kochen Sie eine Knochenbrühe.....	233
Tag 29: 24 Stunden fasten.....	233
Tag 30: Fügen Sie Ihren Mahlzeiten natürlichen Zucker hinzu.....	234
Tag 31: Leben Sie nach dem Motto „gut, besser, am besten“	234
Tag 32: Schützen und entgiften Sie Ihre Haut..	236
Tage 33 und 34: Leptin-Resistenz bewältigen ...	237
Tag 35: Analysieren Sie Ihre Erfolge, die nicht mit der Waage messbar sind	239
Tag 36: Nutzen Sie die spirituelle Seite des Fastens	240
Tag 37: Dankbarkeit kultivieren.....	240
KAPITEL 11 Phase 3: Modifikation Tage 38 bis 45.....	242
Tag 38: Variieren Sie Ihre Fastentage	244
Tag 39: Das Fastenfenster sicher verlängern	244
Tag 40: Passen Sie Ihre Makronährstoffe an Tagen mit intensiverem Training an.....	245
Tag 41: Nutzen Sie Ernährungsstrategien, die das Gehirn ankurbeln.....	248
Tage 42 bis 44: Nehmen Sie die 30:16- Challenge an	249
Tag 45: Feiern Sie Ihre Transformation	250
KAPITEL 12 Intervallfasten als Lebensstil beibehalten.....	252
Erstellen Sie Ihren Plan für die Zukunft.....	253
Steigern Sie Ihre Ergebnisse durch Abwechslung beim täglichen Training.....	258
Überwachen Sie Ihre Stoffwechselflexibilität ...	261
Nutzen Sie Ihre neu gewonnene freie Zeit	263

KAPITEL 13	Die IF:45-Essenspläne	264
	Induktionsphase.....	265
	Optimierung	268
	Modifikation	272
KAPITEL 14	Die IF:45-Rezepte	274
	Rezepte mit Rindfleisch	274
	Rezepte mit Lammfleisch.....	284
	Rezepte mit Schweinefleisch	288
	Rezepte für Fisch und Schalentiere	300
	Geflügel-Rezepte.....	315
	Resteverwertung.....	322
	Rezepte für Eier	325
	Vegetarische Rezepte.....	333
	Weitere Rezepte.....	338
	Beilagen und Leckereien.....	343
	 Anhang.....	 356
	Stichwortverzeichnis	357
	Danksagung.....	365
	Stimmen zum Buch.....	368

Einführung

Als Frauen wünschen wir uns alle ein Leben voller Freude, Vitalität und Sinn, und es spricht nichts dagegen, dass wir das auch haben können. Unsere Lebenserwartung ist so hoch wie nie zuvor. Auch unsere Gesundheitsgewohnheiten sind auf einem Allzeithoch. Wir ernähren uns ausgewogener, treiben auf gute, nicht mehr so exzessive Weise Sport und lernen, unser ausgefülltes Leben ausgeglichener zu gestalten. Wir haben alles, was wir brauchen, und es gibt so viel, auf das wir uns freuen können. Doch wenn wir älter werden, merken wir, dass wir nicht mehr so energiegeladen und so jugendlich sind wie früher. Wir fühlen uns einfach nicht mehr wie wir selbst.

Haben Sie das auch schon so empfunden? Wenn ja, dann möchte ich Ihnen gerne jemanden vorstellen.

Sie arbeitete als „Nurse Practitioner“ in einer anspruchsvollen Stellung. Es war ein fachlich herausfordernder Job mit langen Arbeitszeiten, in denen sie sich um die Bedürfnisse ihrer Patienten, deren Familien und anderer Kollegen kümmerte.

Außerdem hatte sie zwei Jungen im Grundschulalter und das Gefühl, durch ihre Arbeitszeiten viel vom Leben ihrer Kinder zu verpassen. Sie schlief nachts nicht durch. Morgens hatte sie kaum genug Energie, um sich aus dem Bett zu quälen. Sie nahm an Gewicht zu und fühlte sich dick und unförmig.

Von Frust geprägt setzte sie dieses hektische Leben fort. Sie versuchte, ihre Symptome durch die Umstellung ihrer Ernährung zu verbessern, übertrieb es aber mit zu wenig Kohlenhydraten und zu viel Bewegung. Dadurch wurde alles noch schlimmer.

Dann erlitt sie eine schwere Darminfektion und es trat eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten und Milchprodukten auf, die an ihren Kräften zehrte. Ihre Schilddrüse, die für den Stoffwechsel und andere Funktionen zuständig ist, konnte nicht mehr mithalten. Die Schilddrüse produzierte nicht mehr genug Cortisol, ein Stresshormon, um sie wach und aufmerksam zu halten, mit gelegentlichen Extras für Notfallsituationen (Kampf-oder-Flucht-Reaktion), sondern zu viel; der Cortisolspiegel blieb chronisch erhöht.

Hormonell gesehen befand sie sich im Anfangsstadium der Perimenopause – in den fünf bis sieben Jahren vor der Menopause – und damit in einer Zeit wild schwankender Hormonspiegel. Ihr Progesteronspiegel sank und ihre Östrogenwerte stiegen und fielen. Diese Hormonschwankungen verschlimmerten ihre Gewichtszunahme und verursachten ein unablässiges Verlangen nach Essen. Zudem verstärkten die Stressfaktoren in ihrem Leben die hormonellen Turbulenzen nur noch.

Sie hatte genug davon und beschloss, ihren Lebensstil zu ändern. Sie hörte auf, zu viel Sport zu treiben, wechselte zu sanfteren Aktivitäten wie Yoga, strich entzündungsfördernde Lebensmittel aus ihrer Ernährung und hörte damit auf, ihrem Körper zu wenig an Nahrungsmitteln zuzuführen. Doch ihr Gewicht bewegte sich nicht. Nicht ein einziges Pfund.

Schließlich willigte sie ein, sich wegen ihrer Schilddrüsenunterfunktion Medikamente verschreiben zu lassen. Sie glaubte, dass die zusätzlichen Pfunde durch die Einnahme des Medikaments wie von Zauberhand verschwinden würden. Dem war aber nicht so. Ihr wohlmeinender Arzt, ihre Familie und ihre Freunde taten die Gewichtszunahme und andere Symptome mit den Worten ab: „Du bist jetzt in den Vierzigern. Gewöhne dich daran. Das ist deine neue Normalität.“

Sie war entmutigt, ausgelaugt, wusste nicht, wohin sie sich wenden sollte, und sie war allgemein niedergeschlagen wegen ihrer nachlassenden Gesundheit.

Diese Frau war ich. Die zunehmenden Auswirkungen von zu viel Stress, zu wenig Schlaf und zu wenig Kohlenhydraten in meiner Ernährung in Verbindung mit meiner Tätigkeit als Ehefrau, Mutter und viel-

beschäftigte Klinikmitarbeiterin forderten ihren Tribut. Mein Lebensstil stimmte nicht mehr mit mir überein. Es war klar, dass ich Hilfe brauchte.

Schließlich fand ich eine einfache und unkomplizierte Lösung, die alles veränderte: das Intervallfasten. Zu meinem Erstaunen konnte ich feststellen, dass mein Körper dadurch heilte, meine Hormone in Einklang kamen und ich das Gefühl hatte, mein Leben wieder in den Griff zu bekommen. Ich wurde gesund und war in der Lage, mein Gewicht zu reduzieren.

Was genau ist nun dieses Wunder namens Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt? Sie werden in diesem Buch alles darüber erfahren. In einfachen Worten ausgedrückt ist Intervallfasten eine Strategie, bei der man weniger oft isst und den Schwerpunkt darauf legt, *wann* man isst und statt auf, *was* man isst.

Am Anfang war ich skeptisch. Intervallfasten erschien mir so radikal und dem entgegengesetzt, was man generell dachte. Sollten wir nicht drei gesunde Mahlzeiten am Tag zu uns nehmen, mit nahrhaften Zwischenmahlzeiten?

Die Antwort auf diese Frage, die durch überraschend zahlreiche klinische Nachweise gestützt wird, lautet: „nicht wirklich.“ Als ich mich mit dem wissenschaftlichen Hintergrund beschäftigte, erfuhr ich von einigen erstaunlichen Vorteilen, die das Intervallfasten bietet. Es stellt unseren inneren Rhythmus wieder her, verbrennt Fett, regeneriert unsere Gesundheit bis auf die Zellebene und stabilisiert unsere Hormone. Dies wiederum verringert die Wahrscheinlichkeit, dass wir Fettleibigkeit, Diabetes mellitus, Gefäßerkrankungen und Autoimmunerkrankungen entwickeln. Wir beugen auch „metabolischer Inflexibilität“ vor – ein Begriff, den ich in diesem Buch noch öfter verwende. Wenn Ihr Stoffwechsel nicht flexibel ist, fällt es Ihnen schwer, Fette oder Kohlenhydrate effizient zur Energiegewinnung zu nutzen, und das kann zu Stoffwechselkrankheiten wie Insulinresistenz, Bluthochdruck, Entzündungen und anderen Erkrankungen führen.

Ich war begeistert von dem, was ich gelernt hatte. Und ich wusste, dass ich etwas in meinem Leben verändern musste, da ich in einer so schlechten Verfassung war und nicht die gewünschten Ergebnisse erzielte.

Also beschloss ich, das Intervallfasten an einer einzigen Person zu testen, nämlich an mir selbst (eine sogenannte N-of-1 Studie).

Die Ergebnisse waren geradezu umwerfend. Ich nahm endlich ab und brachte meine verrückten, durcheinandergeratenen Hormone ins Gleichgewicht. Ich war energiegeladener und konzentrierter, von einer signifikanten analytischen geistigen Klarheit. Morgens war ich in der Lage mehr zu erledigen, weil ich nicht mit Essen oder Verdauen beschäftigt war. Und nicht nur das: Ich war den ganzen Tag über produktiver, weil sich mein Zeitplan nicht mehr um die Planung von Mahlzeiten und Snacks drehte. Das Intervallfasten hat mein Leben verändert – und ich wusste, dass es auch das Leben von Tausenden anderer Frauen verändern würde, mit denen ich jetzt arbeite. All dies führte dazu, dass ich mein IF:45-Programm entwickelte.

Dieses einzigartige Programm verfolgt beim Intervallfasten einen individuellen Ansatz und wurde speziell für Frauen entwickelt. Unsere Anatomie (Struktur) und Physiologie (Funktionsweise) unterscheiden sich wesentlich von denen der Männer. All dies hat mit den Hormonen zu tun, die sich von Tag zu Tag ändern und je nach Lebensphase – vor der Menopause, in der Perimenopause, in der Menopause und danach – stark variieren. Es gibt keine Einheitsstrategie für das Intervallfasten, darin unterscheidet sich IF:45 wesentlich von anderen Ernährungsmethoden.

Meine Mission

Mit meinem IF:45-Programm möchte ich Frauen helfen, besser auszusehen und sich besser zu fühlen, als sie es sich je vorstellen konnten – dies ist der Schwerpunkt meiner professionellen Arbeit. Um an diesen Punkt in meiner Karriere zu gelangen, musste ich jedoch viele Wendungen und Umwege in Kauf nehmen.

Zu meinem Hintergrund: Ich bin Nurse Practitioner, d. h. eine examinierte Krankenschwester mit einem Hochschulabschluss in der medizinischen Grundversorgung von Erwachsenen. Nurse Practitioner machen

die Anamnese, stellen Diagnosen und weisen Patienten in Krankenhäuser ein. Wir verschreiben Medikamente und führen Behandlungen durch, wie es auch Ärzte tun. Es hat einen Boom in diesem Bereich gegeben, den in den 1990er Jahren niemand vorhersehen konnte, und heute legen viele Menschen ihre Gesundheitsversorgung in unsere Hände.

Ursprünglich hatte ich nicht vor, eine Karriere im medizinischen Bereich einzuschlagen. Ich begann als Studentin der Rechtswissenschaften mit dem Ziel, Anwältin zu werden. Obwohl ich sehr gute Noten hatte und mir das Jura-Studium gefiel, wollte ich nicht in diesem Bereich arbeiten und habe diesen Weg nicht weiterverfolgt. Stattdessen arbeitete ich in einer Computerfirma, aber ich war unglücklich damit. Das Leben war und ist nicht dafür gedacht, so gelebt zu werden.

Der Auslöser für meinen Wechsel ins Gesundheitswesen war mein Hund. Ich hatte mir schon immer einen Hund gewünscht und konnte nun endlich einen haben. Als ich mich um mein geliebtes Haustier und seine Gesundheit kümmerte, wurde mir klar, wie sehr es mir gefiel, mich um das Wohlergehen aller Lebewesen zu kümmern – sowohl das von Menschen als auch von Tieren. Damals beschloss ich, wieder zu studieren, und zwar Medizin. Es ist schon witzig, wie ein Haustier das Leben verändern kann.

Es stellte sich jedoch heraus, dass das Medizinstudium nur ein weiterer Umweg auf meinem beruflichen Weg war. Einer meiner Professoren riet mir: „Studieren Sie nicht Medizin. Sie werden unglücklich sein. Werden Sie stattdessen Nurse Practitioner.“ Sein Ratschlag war einleuchtend und machte Sinn, es gab nämlich in meiner Familie eine lange Tradition an Krankenschwestern und Ärzten. Ich erkannte schließlich, dass dies meine Berufung war, und so änderte sich die Richtung meines beruflichen Werdegangs, diesmal für immer.

Ich hatte endlich eine klare Vision für mich selbst. Ich wusste, dass es mir entsprach und dass ich dazu fähig war – und dass ich im Gesundheitswesen etwas bewirken konnte. Schließlich erwarb ich sowohl meinen Bachelor- als auch meinen Master-Abschluss an der Johns Hopkins University. Ursprünglich hatte ich mich für die Hopkins University entschieden, weil ich ein großes Interesse an der HIV- und AIDS-Forschung

entwickelt hatte und als Praktikantin in der renommierten HIV-Abteilung arbeitete.

Die Arbeit war erfüllend, aber recht geruhsam. Ich bin ein absoluter Adrenalin-Junkie und brauche in meinem Arbeitsumfeld mehr Abwechslung. Also nahm ich eine Stelle als Krankenschwester in einer Notaufnahme an, wo man sofort und unmittelbar auf neue Situationen reagieren muss.

Außerdem hatte ich eine Leidenschaft für die Kardiologie und begann schließlich als Krankenschwester in diesem Fachgebiet zu arbeiten. Mir gefiel es dort sehr.

Aber es nagte etwas an mir. Denn im Laufe meiner Tätigkeit in der Klinik störte es mich zunehmend, dass die meisten Patienten kränker wurden, statt dass es ihnen besser ging. Obwohl die westliche Medizin zur Behandlung akuter und lebensbedrohlicher Krankheiten und Notfällen unverzichtbar ist, wird die Vorbeugung chronischer Krankheiten völlig vernachlässigt.

Zu diesem Zeitpunkt war ich bereits verheiratet und hatte meinen ersten Sohn zur Welt gebracht. Im Alter von etwa vier Monaten entwickelte er gesundheitliche Probleme, was mir Sorgen machte. Obwohl er ausschließlich gestillt wurde, litt er unter einem schrecklichen Ekzem und fühlte sich sehr elend. Ihm wurden verschiedene Cremes verschrieben, von denen aber keine half. Ich musste etwas finden, um den Ausschlag zu heilen, und hätte nicht eher aufgehört zu suchen, bis ich etwas gefunden hätte. Durch hartnäckige Nachforschungen fand ich heraus, dass sein Ekzem wahrscheinlich durch ein tiefergehendes, inneres Ungleichgewicht verursacht wurde, das auf eine schlechte Darmgesundheit zurückzuführen war. Ich stellte seine Ernährung auf ausschließlich unverarbeitete, natürliche und nährstoffreiche Lebensmittel um. Tatsächlich habe ich alle Nahrungsmittel selbst zubereitet; nichts, was ich ihm gab, war kommerziell hergestellt. Schließlich besserte sich der Zustand seiner Haut. Zu der Zeit erfuhr ich auch, dass mein Sohn lebensbedrohliche Nahrungsmittelallergien hatte, was mir zu denken gab, da offensichtlich viele Gesundheitsprobleme ihren Ursprung in der Wahl unserer Lebensmittel haben.

Ich hinterfragte weiterhin den konventionellen medizinischen Ansatz zur Behandlung von Krankheiten. Mit der Zeit war ich zunehmend desillusioniert von der Verschreibung von Medikamenten und interessierte mich mehr für die Auswirkungen der Ernährung auf Gesundheit und Wohlbefinden. Ich wollte wissen, warum meine Patienten chronisch krank wurden – also forschte ich weiter.

Ich konzentrierte mich leidenschaftlich darauf, wie ich den Menschen helfen konnte, Krankheiten vorzubeugen und diese zu behandeln, bevor sie überhaupt zu chronischen Problemen wurden. Ich erwog, einen Dokortitel zu erwerben, absolvierte aber stattdessen eine Wellness-Coaching-Ausbildung. Dann stieß ich auf ein funktionell ausgerichtetes Ernährungsprogramm, das meine Leidenschaft dafür entfachte, meinen Patienten zu helfen. Ich vertiefte mich in das Programm und entschied schließlich, dass es an der Zeit war, eine schwierige Entscheidung zu treffen: Ich gab meine Stelle als Nurse Practitioner auf und eröffnete meine eigene Praxis.

Das war eine der besten Entscheidungen, die ich je getroffen habe. Ich baute schließlich ein erfolgreiches Unternehmen auf und habe inzwischen mit Tausenden von Frauen gearbeitet. Häufig werde ich gebeten, Vorträge über Frauengesundheit, Ernährung und Intervallfasten zu halten. In diesem Zusammenhang habe ich zwei TEDx-Vorträge gehalten, einen im Jahr 2018 und einen im Jahr 2019. Mein zweiter TEDx-Vortrag „Intervallfasten: Eine transformierende Technik“ ging viral und erreichte mehr als acht Millionen Aufrufe, wodurch ich im Nu zu einer Top-Vordenkerin im Bereich Intervallfasten und Frauengesundheit wurde. Die Resonanz hat mich wirklich überrascht! Sie machte mich demütig und ich war zutiefst dankbar.

Ich empfinde auch große Dankbarkeit für die außergewöhnliche Aufgabe, die ich jetzt habe – Frauen wie Sie zu begleiten und zu betreuen, die das Gefühl haben, dass sie am Ende ihrer gesundheitlichen Kräfte sind. Es ist in Ordnung, sich so zu fühlen, vor allem wenn man von der konventionellen Medizin nicht die gewünschten Antworten erhält. Sie brauchen und verdienen einen ganz anderen Ansatz in der Gesundheitsfürsorge – mit sicheren, natürlichen und wirksamen Optionen, die Ihnen

helfen, das Beste aus Ihrem Leben zu machen. Es wurde zu meiner Lebensaufgabe, zu meiner Berufung, diese Möglichkeiten und Programme anzubieten.

Ich habe spezifische Einzel- und Gruppenprogramme entwickelt, die uns alle unterstützen und über gesundes Altern aufklären sowie darüber, wie Ernährung, Lebensstil, körperliche und geistige Übungen und andere Hilfsmittel uns einen neuen Weg in die gesündesten und fruchtbarsten Phasen unseres Lebens weisen können.

Es besteht ein sehr starker Zusammenhang zwischen den Nahrungsmitteln, die wir zu uns nehmen, sowie *dem Zeitpunkt, an dem wir sie essen*, und den Verbesserungen, die wir bei unserem Gewicht, unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden feststellen. Es ist so ermutigend zu wissen, dass Sie Ihre Gesundheit wiederherstellen können, wenn Sie auf Ihren Körper hören und ihm geben, was er braucht. Meine Leidenschaft ist und bleibt es, Frauen wie Ihnen zu helfen, sich durch die heilende Kraft des Intervallfastens und der Ernährung wohlfühlen.

Ihre Reise

Das bringt uns zu der Reise, die Sie und ich jetzt antreten werden. IF:45 ist Ihre Gelegenheit, sich auf eine transformative Erfahrung einzulassen, die Ihnen zeigt, welche Stärke Sie haben, um Gewicht zu verlieren und sich besser zu fühlen – nicht in Monaten, sondern in nur 45 Tagen.

Diese 45 Tage werden Ihr Leben und Ihren Lebensstil grundlegend verändern. Sie werden Ihren Stoffwechsel und Ihre Biologie umstellen, Ihre Hormone wieder ins Gleichgewicht bringen, Ihre Energie steigern, Sie von Heißhungerattacken befreien, Pfunde purzeln lassen und chronische Symptome beseitigen. Sie bieten die Lösung für eine schnelle und tiefgreifende Verbesserung Ihrer Gesundheit, indem Sie nur wenige Dinge ändern: was Sie essen, wann Sie essen, wie Sie sich ausruhen und erholen und einige weitere Maßnahmen durchführen.

Die Art und Weise, wie Sie das Intervallfasten umsetzen, ist ganz individuell, denn jede Frau hat ein bestimmtes biochemisches Profil. Dabei handelt es sich um die Ihnen eigene Zusammensetzung der Hormone, Ihren Stoffwechsel und andere spezifische Gesundheitsbedürfnisse, die auf Ihrem Alter, Ihrem Geschlecht, Ihrem Lebensabschnitt und anderen Faktoren basieren. Da wir alle einzigartig sind, ist dieses Programm auf *Ihre* individuellen körperlichen Gegebenheiten abgestimmt – einer der Hauptgründe, warum sich IF:45 von anderen Formen des Intervallfastens unterscheidet.

In den letzten Jahren habe ich mehr als tausend Frauen durch dieses Programm geführt. Sie haben tiefgreifende Erfolge erzielt. Sie kommen mit dem Ziel, Gewicht zu verlieren, bleiben aber dabei, weil es sich positiv auf die Alterung und die allgemeine Gesundheit auswirkt. Es wird zu einem Lebensstil.

Hier sind einige Kommentare von Frauen, die an einem meiner letzten Kurse zum Intervallfasten teilgenommen haben:

„Ich habe insgesamt vier Kilogramm abgenommen. Achtzig Prozent meines Hüftspecks sind verschwunden. Ich fühle mich mehr im Einklang mit meinem Körper und kann ohne Probleme längere Fastenzeiten einlegen. Ich kann bei der Arbeit auf Pizza und Süßigkeiten verzichten. Ich fühle mich nicht mehr müde, was für mich sehr wichtig ist. Ich habe mich körperlich, seelisch und geistig verändert – in nur drei Wochen.“

„Nachdem ich mit dem Kurs begonnen hatte, schlief ich besser, wählte meine Lebensmittel bewusster aus und nahm drei Kilogramm ab. Für mich – eine 58-jährige Frau in den Wechseljahren – waren diese Ergebnisse lebensverändernd. Ich habe endlich erkannt, dass ich es wert bin und dass sich die Mühe lohnt, sich um seine Gesundheit zu kümmern.“

„Ich fühle mich nicht mehr hungrig, sondern angenehm gesättigt und habe nur noch Verlangen nach gesunder Nahrung. Meine Blutzuckerwerte haben sich normalisiert. Mein Schlaf hat sich verbessert, und ich schlafe die ganze Nacht durch. Ich habe so viel Energie, dass ich die Intensität meines Walkens auf fünfeinhalb Kilometer in schnellem Tempo erhöht habe.“

„Ich habe nicht mehr diese Sucht nach Zucker. Mein Denken ist klar. Ich habe keine Wortfindungsstörungen mehr, wenn ich rede, und habe drei Kilogramm abgenommen.“

„Das Intervallfasten hat mir Zeit für eine Morgenroutine verschafft, die aus Walking, Atemübungen und dem Genuss von grünem Tee besteht. Ich fühle mich seitdem großartig und konnte mich dadurch mit weniger Angst auf den Aufbau meines Online-Geschäfts konzentrieren. Seit dem Intervallfasten habe ich neun Kilogramm abgenommen und mein Zielgewicht erreicht; mein Körper ist jetzt besser auf die Fettverbrennung eingestellt.“

Das IF:45-Programm

Das Programm, das diese Frauen so erfolgreich befolgt haben – und Sie werden es auch tun –, ist in drei Phasen unterteilt. Die sogenannte Induktion, eine einwöchige Vorbereitungsphase, zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Speisekammer aufräumen, auf Gluten und Milchprodukte verzichten, mit dem Naschen aufhören und Lebensmittel auswählen, die die Fettverbrennung ankurbeln. Diese einfachen Maßnahmen werden folgende Effekte haben: Sie werden sofort eine Gewichtsabnahme auf der Waage feststellen. Sie werden sich vitaler fühlen, nachdem Sie die Lebensmittel gestrichen haben, welche die Ursache für Ihre Müdigkeit, Blähungen und andere Darmprobleme sowie für den Hirnnebel waren. Und Ihre Gesundheit wird beginnen sich zu verbessern.

In der nächsten Phase, der Optimierung, lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Fasten- und Essensfenster festlegen sowie Ihre Makronährstoffe (Proteine, Kohlenhydrate und Fette) auswählen und zeitlich abstimmen, je nachdem, ob Sie sich im Zyklus, in der Perimenopause oder vor bzw. nach der Menopause befinden. Wenn Ihnen gefallen hat, was in der ersten Woche mit Ihrem Körper passiert ist, werden Sie von den Ergebnissen in dieser Phase auf jeden Fall begeistert sein: Sie werden noch einschneidendere Verbesserungen bei Gewichtsabnahme, Heißhungerat-

tacken, Schlafverhalten, Hormonhaushalt, geistiger Klarheit, Energielevel, Verdauungsfunktion und allgemeinem Wohlbefinden feststellen.

In der letzten Phase, der Modifikation, einem einwöchigen Plan, gebe ich Ihnen Leitlinien für fortgeschrittene Strategien, wie zum Beispiel die Ausweitung Ihres Fastenfensters, das Variieren von Fastenarten, das Umschalten auf Kohlenhydrate und mehr. Alle Vorteile, die Sie bisher erlebt haben, setzen sich in dieser Phase fort und sind sogar noch tiefgreifender.

Wie ich bereits erwähnt habe, werden Sie süchtig nach diesem Lebensstil sein und ihn beibehalten wollen. Deshalb gebe ich Ihnen Strategien an die Hand, wie Sie genau das tun können, sobald Sie in die Erhaltungsphase übergehen. IF:45 wird von diesem Zeitpunkt an zu einem natürlichen und einfachen Lebensstil!

Dieses Buch kann ein Rettungsanker sein, der Ihnen hilft, sich besser zu fühlen und besser zu leben. Die Vorteile, die ich bisher zusammengefasst habe, können auch Ihnen zugutekommen, wenn Sie beginnen, mein Programm des intermittierenden Fastens zu befolgen, und sich an seine Strategien halten.

Ich erkläre Ihnen in diesem Buch detailliert, wie das Intervallfasten abläuft, und gehe auf einige faszinierende Aspekte ein, wie Ihr Körper hormonell funktioniert. Zusätzlich erläutere ich einige grundlegende wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, wie sich das Intervallfasten auf Ihr Gewicht, auf verschiedene Krankheiten und Ihre Gesundheit im Allgemeinen auswirkt.

Sie erfahren, was Sie essen sollten, um die besten Ergebnisse zu erzielen – und das alles mit köstlichen Rezepten und einfach zu befolgenden Essensplänen. Wir werden zusammen in die Besonderheiten der drei Phasen eintauchen, das Programm an Ihre Lebensphase anpassen und es in die Tat umsetzen. Bei jedem Schritt werde ich Sie begleiten, damit Sie inspiriert und begeistert sind und den Erfolg vor Augen haben.

Ich schlage vor, dass Sie dieses Buch der Reihe nach lesen, um sich mit dem Programm vertraut zu machen und zu erfahren, was auf Sie zukommt und warum. Lesen Sie alles unvoreingenommen, denn ich

habe einige neue Informationen, die Ihnen bisher noch niemand mitgeteilt hat. Seien Sie gewiss, dass Sie sich nicht länger mit begrenzenden falschen Vorstellungen abfinden müssen, dass Gewichtszunahme, Müdigkeit, Hirnnebel und andere gesundheitliche Frustrationen normale Funktionen des Alterns sind. Das sind sie nämlich nicht!

Seien Sie auch nachsichtig mit sich selbst, wenn Sie das Programm befolgen, denn es beinhaltet eine große Flexibilität. Es handelt sich nicht um einen starren Plan mit vielen Geboten und Verboten. Das Programm passt sich an Sie, Ihre einzigartige Chemie und Ihren Lebensstil an. Wenn Sie sich erst einmal auf das Intervallfasten eingelassen haben, werden Sie feststellen, dass es eine Strategie ist, die Sie ein Leben lang nutzen können.

Ich möchte, dass Sie wissen, dass ich Verständnis für Ihre Situation habe. Erinnern Sie sich daran, dass ich diese Frau war, die verzweifelt nach Antworten suchte, als die konventionelle Medizin nicht ausreichte. Es ist unmöglich, diese Tage zu vergessen, an denen man sich fett und demoralisiert fühlte, keine Energie hatte und gegen die Verzweiflung der Niederlage ankämpfte. Aber hören Sie auf mich, denn ich eigne mich wie kaum eine andere dafür, um Sie zu unterstützen und Probleme im Zusammenhang mit Energiemangel, Gewichtszunahme, Heißhungerattacken und vielem mehr zu lösen.

Also – lassen Sie mich fragen: Sind Sie bereit für eine Veränderung? Wenn ja, geben Sie sich 45 Tage Zeit, und Sie werden Gewicht verlieren, Heißhungerattacken unterdrücken, Ihren Körper revitalisieren und den Rest Ihres langen und glücklichen Lebens in vollen Zügen genießen.

Wie aufregend ist das denn?

Cynthia Thurlow

Teil 1

.....

Intervallfasten – für einen gesunden Körper und einen ausgeglichene Hormonhaushalt

Kapitel 1

WARUM INTERVALLFASTEN?

IN IHREN DREISSIGERN und dann in den Vierzigern geschieht etwas, das darauf hindeutet, dass sich Ihr Körper verändert. Sie nehmen zu und kämpfen mit Heißhungerattacken. Sie hüpfen nicht mehr so schnell aus dem Bett wie früher. Sie bemerken Symptome wie Blähungen, Schlafstörungen, Hirnnebel und Stimmungsschwankungen. Sie fühlen sich vorzeitig gealtert und einfach nur unzufrieden. Für die allermeisten von uns sind diese Veränderungen quälend, frustrierend – und beängstigend.

Ich verstehe das. Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen und meiner Arbeit mit zahllosen Frauen wie Ihnen kann ich das wirklich nachvollziehen. Sie haben recht, wenn Sie sich so fühlen, und Sie sind bei Weitem nicht allein. Aber fassen Sie sich ein Herz. Es ist nie zu spät, gesünder zu werden und Ihr Aussehen, Ihre Gesundheit, Ihre geistige Klarheit und Ihre Energie wiederzuerlangen.

Heather ist ein gutes Beispiel dafür. Als sie im Alter von 54 Jahren zu mir kam, nachdem sie vier Jahre zuvor in die Wechseljahre gekommen war, war sie extrem frustriert. „Nichts hat bisher bei mir funktioniert“, sagte sie mit leiser, niedergeschlagener Stimme. „Ich habe Mini-Mahlzeiten gegessen, habe Kalorien gezählt und wie eine Verrückte trainiert, aber das Gewicht geht einfach nicht runter. Ich hasse es, dass ich mich mit diesen zusätzlichen neun Kilogramm so alt und müde fühle. Ehrlich gesagt, ich habe die Hoffnung verloren.“

Heather hatte sogar ein Medikament namens *Phentermin*¹ eingenommen. Ähnlich wie ein Amphetamin oder Aufputschmittel stimuliert es das zentrale Nervensystem (Nerven und Gehirn), was die Herzfrequenz und den Blutdruck beschleunigt und den Appetit zügelt. Es hat eine Menge beängstigender Nebenwirkungen, die von leicht bis mittelschwer reichen: Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, gefährlich hoher Blutdruck, Brustschmerzen und Kurzatmigkeit.

Diese Art von Kampf, den Heather austrug, ist einfach überflüssig. Im Laufe des Gesprächs erläuterte ich ihr meine Philosophie darüber, wie man am besten abnimmt und mit den Wechseljahren zurechtkommt – und zwar auf natürliche Weise, ohne verschreibungspflichtige Medikamente zur Gewichtsabnahme. Ich erklärte ihr, dass jeder Teil meines Programms darauf abzielt, ihre Symptome zu lindern und sich wieder jünger und lebendiger zu fühlen.

Heather lebte auf und war bereit, alles für das Programm zu geben. Sie stellte ihre Ernährung um und begann langsam mit dem Intervallfasten. Und siehe da, sie nahm in den ersten acht Wochen fünf Kilogramm ab und machte weiter, ohne etwas zu entbehren oder sich hungrig oder müde zu fühlen. Heute hat sie mehr Energie und Selbstvertrauen, als sie es in ihrem Alter je für möglich gehalten hätte.

Vielleicht haben Sie, wie Heather, bisher die üblichen Ratschläge befolgt: Kalorien zählen, kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen und frühstücken – all diese Maßnahmen zum Abnehmen, die uns beigebracht wurden. Vielleicht ist es Ihnen gelungen, einige Pfunde zu verlieren, aber dann hat die Gewichtsabnahme stagniert, Sie hatten einen Jo-Jo-Effekt oder konnten das Gewicht nicht halten.

Oder vielleicht haben Sie andere beunruhigende Symptome entwickelt. Sie schlafen zum Beispiel nicht mehr so gut, und es dauert länger, bis Sie morgens in die Gänge kommen. Vielleicht haben Sie zu viele Schmerzen und Beschwerden. Oder Sie können nicht mehr so klar denken wie früher und sich nicht mehr an Fakten und Ereignisse erinnern. Es

¹ In Deutschland ist *Phentermin* bereits seit Anfang der siebziger Jahre nicht mehr zugelassen.

scheint, als würde sich Ihr Körper vor Ihren Augen verändern. Das sind schreckliche Situationen, die einen zur Verzweiflung bringen können, und es ist leicht, einfach aufzugeben, auch wenn man sich eigentlich wieder fantastisch fühlen möchte.

Es erstaunt mich immer wieder, wie viele schlechte Ratschläge unter dem Deckmantel der „Lebensweisheit“ Frauen in Bezug auf ihre Gesundheit und Gewichtsabnahme gegeben werden, wie zum Beispiel mein persönlicher Favorit: „Mehr trainieren, weniger essen.“ Das hat bei mir absolut nicht funktioniert und hatte den gegenteiligen Effekt. Ich nahm zu, konnte nicht mehr abnehmen und fühlte mich nicht gesund.

Wichtig: Machen Sie sich nicht selbst fertig. Sie haben nicht versagt, sondern die herrschende „Weisheit“ hat Sie im Stich gelassen. Diese Ratschläge drehen sich um folgende Dogmen:

FALSCHES DOGMA NR. 1: Kalorien rein, Kalorien raus – das ist das Wichtigste.

Wenn Sie endlos Kalorien zählen, um Pfunde zu verlieren oder Ihr Gewicht zu kontrollieren, machen Sie sich vielleicht um die falschen Dinge Gedanken. Die *Qualität* der Proteine, Kohlenhydrate und Fette, die wir zu uns nehmen, und nicht das Zählen von Kalorien ist ein wichtiger Schlüsselfaktor für den Fettabbau, die Gewichtsregulierung und die Gesundheit. Dazu gehört, dass Sie mit den von Ihnen ausgewählten Lebensmitteln genügend Nährstoffe einschließlich Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe aufnehmen.

Schlechte Lebensmittel, vor allem verarbeitete Kohlenhydrate wie Süßigkeiten, Chips, Limonade und industriell hergestellte Backwaren, tragen zu Gewichtszunahme und anderen Symptomen bei, dies jedoch nicht, weil sie viele Kalorien enthalten. Vielmehr setzen sie eine Reihe von Reaktionen in Gang, die dazu führen, dass der Körper Fett speichert. Diese Lebensmittel zerfallen schnell in Zucker. Als Reaktion darauf schüttet Ihre Bauchspeicheldrüse vermehrt das Hormon Insulin aus.

Insulin ist wie Dünger für Ihre Fettzellen. Es sagt Ihren Zellen, dass sie Kalorien aufnehmen und in Fett umwandeln sollen.

Das andere Problem ist, dass der Körper zurückschlägt, wenn wir die Kalorien reduzieren. Unser Stoffwechsel verlangsamt sich, um Nahrung und Energie länger verfügbar zu halten, und wir beginnen, uns hungriger zu fühlen. Diese Situation ist für die Gewichtsregulierung nicht förderlich und bringt unsere Hungerhormone Leptin und Ghrelin aus dem Gleichgewicht. (Mehr über diese Hormone in den nächsten Kapiteln).

FALSCHES DOGMA NR. 2: Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.

Falsch! Man hat uns immer wieder gesagt, dass es gesund ist zu frühstücken, was auf einer Reihe von schlechten Forschungsergebnissen und der Vermarktung von Frühstücksflocken beruht. Wir haben gehört, dass das Auslassen des Frühstücks eine sehr schlechte Angewohnheit ist und zu Diabetes mellitus, Gewichtszunahme und anderen Gesundheitsproblemen führen kann.

Die Sache ist die: Es gibt einfach nicht genügend Beweise dafür. Tatsächlich kam eine analytische Literaturübersicht von dreizehn klinischen Studien, die zwischen 1990 und 2018 veröffentlicht wurden, zu dem Schluss, dass „das Frühstück möglicherweise keine gute Strategie zur Gewichtsabnahme ist, unabhängig von den etablierten Frühstücksgewohnheiten. Vorsicht ist geboten, wenn das Frühstück zur Gewichtsabnahme bei Erwachsenen empfohlen wird, da es den gegenteiligen Effekt haben könnte.“ Die Analyse ergab auch, dass die Frühstücksverweigerer weniger Gewicht auf die Waage brachten als die Frühstückesser.

Das Frühstück auszulassen ist also in Ordnung – und in der Tat eine gute Idee, die viele Vorteile mit sich bringt!

FALSCHES DOGMA NR. 3: Was wir essen, ist wichtiger als wann wir essen.

Was Sie essen – gesunde, vollwertige, unverarbeitete Lebensmittel –, ist absolut wichtig. Aber auch der *Zeitpunkt* des Essens macht einen großen Unterschied. Das „Wann“ bedeutet, dass Sie Ihre Mahlzeiten mit Ihrem zirkadianen Rhythmus abstimmen, dem komplexen physiologischen System, das Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus und alle damit verbundenen hormonellen und metabolischen Prozesse reguliert. Intervallfasten ist auf den zirkadianen Rhythmus und den Stoffwechsel abgestimmt und verbessert viele Gesundheitsmarker, darunter die Insulinsensitivität, die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die der Gesundheit des Gehirns, das des allgemeinen Krankheitsrisikos und nicht zuletzt für Übergewicht und Fettleibigkeit.

Ein Beispiel für die Gewichtsabnahme: Über einen Zeitraum von zehn Wochen verloren Personen, die angewiesen wurden, das Frühstück neunzig Minuten später einzunehmen und das Abendessen um neunzig Minuten vorzuziehen (und damit den Zeitrahmen, in dem sie aßen, zu ändern), doppelt so viel Körperfett verloren wie diejenigen, die nach ihrem normalen Zeitplan essen durften, obwohl die Probanden während der Essenszeiten zu sich nehmen durften, was sie wollten.

Das Timing ist alles! Es ist der Schlüssel zu einem gesunden Gewicht und zum Schutz vor vielen Krankheiten.

FALSCHES DOGMA NR. 4: Die Einnahme kleiner Mahlzeiten über den Tag verteilt fördert die Fettverbrennung und stabilisiert den Blutzuckerspiegel.

Wie oft haben Sie das schon gehört? Viele Menschen glauben, dass der Verzehr mehrerer Mahlzeiten über den Tag verteilt den Stoffwechsel ankurbelt, sodass der Körper insgesamt mehr Kalorien verbrennt und das Hungergefühl unter Kontrolle hält.

Nichts davon ist wahr. Ein Beweis: Forscher der Universität Ottawa fanden heraus, dass es bei einer kalorienreduzierten Diät keinen Vorteil bringt, die Kalorien auf sechs statt auf drei Mahlzeiten aufzuteilen, um Gewicht zu verlieren.

Stichwortverzeichnis

A

- Adaptogene 79, 161, 162, 231
- Alkoholkonsum 73, 108, 119, 155
- Anti-Aging-Wirkung 31, 224
- Apfelessig 31, 162, 237, 289, 328, 330, 332, 341
- Apigenin 31
- Autoimmunkrankheiten 133
- Autophagie 30, 31, 32, 36, 75, 100, 147, 148, 149, 150, 159, 160, 161, 162, 192, 201, 213, 223, 227, 229, 243
 - Lebensmittel, Kräuter und Würzmittel, anregende 201
 - Vorteile der 31
- Avocado gefüllt mit Shrimp-Louie-Salat 269, 271, 303
- Avocado-Meerrettich-Creme, mit Skirt Steak 265, 270, 274

B

- BBQ-Frikadellen mit Geheimzutaten, Mini- 279
- Beilagen/Leckereien 343
- Berberin 31, 159, 160
- Besser als Großmutter's Brathähnchen und Gemüse 321
- Bezeichnungen auf Lebensmittel-etiketten 135
- Bison-Chili, würziges 266, 268, 269, 271, 288
- Blähungen 10, 16, 72, 92, 97, 110, 164, 196
- Blumenkohl-Gnocchi-Caprese 333
- Box-Atmung 183
- Brokkoli vom Blech mit Zitronen-Pfeffer-Butter, Lachs und 271, 310
- Brustkrebs 49, 74, 75, 89, 111, 120

C

- Carb Cycling 124, 125, 130, 131, 212, 218, 264, 266
- CBD 225, 226, 227
- Champignons, mit Wurstbrät gefüllte 203, 265, 350, 351
- Cheeseburger Upgrade 280, 308
- Chlorid 153, 157
- Cortisol 2, 39, 41, 42, 44, 47, 48, 49, 50, 52, 57, 65, 66, 73, 80, 85, 86, 87, 147, 154, 182, 191, 228, 229, 232
- Cremiger Pesto-Huhn-Spinat-Auflauf 315

D

- Darmgesundheit, Förderung der 6, 25, 146, 164, 300
- Detox-Nebenwirkungen 221
- Diabetes mellitus 3, 19, 25, 36, 49, 52, 65, 74, 111, 119, 134, 137, 152, 155, 160, 193, 217, 245
- Dip, Romesco- 271, 276, 301, 338, 354

E

- Eier in drei Variationen, gefüllte- 329
- Elektrolyte 110, 147, 153, 158, 164, 198, 204, 214, 215, 219, 230, 238
- Nahrungsergänzung mit 157
- Endometriose 45, 74
- Entgiftungspräparate 163, 164
- Entzündungen, Reduktion von 3, 26, 29, 32, 35, 36, 45, 49, 59, 72, 83, 94, 100, 105, 113, 116, 122, 130, 133, 134, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 148, 162, 184, 191, 192, 234, 239, 248
- Entzündungshemmende Lebensmittel 138
- Essenspläne 213, 214, 264
- Induktionsphase 146, 190, 192, 195, 196, 257, 264, 265
- Modifikationsphase 242, 243, 264
- Optimierungsphase 125, 212, 213, 214

F

- Fajitas 269, 323, 324
- Fastenzeitplan 167
- Fettanpassung 193, 194, 207, 208, 209, 250, 262
- schnellere 242, 259
- Fisch und Gemüse en Papillote 269, 313
- Fisch und Schalentiere, Rezepte für 300
- Flank Steak mit Teriyaki-Soße 277

Frittata mit Fenchel, Schalotten
und Ziegenkäse 266, 271,
273, 325

G

Gamma-Aminobuttersäure 225
Gebratene Geflügelwurst mit Ge-
müse vom Blech 272, 318
Gebratener „Reis“ mit Kimchi-
Garnelen 266, 270, 300
Geflügel, Rezepte mit 143, 200,
204, 316, 339
Geflügelwurst mit Sauerkraut und
Apfel 268, 273, 316
Gehirngesundheit, Förderung
der 32, 95, 178, 217
Gemüsecurry, Thai-Fisch-
und 268, 272, 308
Gemüsesaftkur 216
Getreidefreie „Golden Milk“-Ba-
nanenmuffins 343
Gewichtskontrollhormone 57

Frozen Schoko-Kokos-Fudge 271,
272, 347
Frühlingsrollen-Bowl 268, 270, 341
Frühstück 19, 20, 169, 265

Ghrelin 19, 57, 59, 60, 61, 124, 168,
193, 208
Glasierte, getreidefreie Karotten-
kuchen-Muffins 344
Glukagon 43, 62, 63, 64
Glukometer 125
Glukosestabilität 209
Gluten 2, 10, 133, 134, 143, 209, 210,
225, 237
Gremolata 265, 268, 284, 285, 286
Griechische Lammhackbällchen im
Salatwickel mit Zaziki 269,
271, 273, 286
Grüner Spargel mit Prosciutto 351
GTF-Chrom 160
Gurken-Avocado-Suppe mit
pikanter Garnele, gekühl-
te 301

H

Hackbällchen 287, 288
Hähnchen-Fajitas vom Blech 269, 323
Hashimoto-Thyreoiditis 82, 83, 133
Hautpflegeprogramm 237
Heilpilze 31, 161
Hirnnebel 10, 12, 16, 29, 33, 72, 83,
146, 196
Hitzewallungen 39, 44, 72, 77, 102,
103, 107, 109, 110, 111, 112,
113, 213

Huevos-Rancheros-Salat 270, 326
Hungerhormone 19, 57, 60, 62,
193, 225
Hungersignale 198, 220

I

- Indol 31, 108
- Induktionsphase 146, 190, 192, 195, 196, 257, 264, 265
- Essenspläne 213, 214, 264
- Fettanpassung 193, 194, 207, 208, 209, 250, 262

J

- Jakobsmuscheln mit Chipotle-Speck 272, 312
- Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohl-Reis 338
- Jicama-Pommes aus der Fritteuse mit Kräutermayonnaise 352

K

- Kalium 153, 157, 227, 232
- Karottenkuchen-Muffins, Glasierter, getreidefreie 344
- Ketose 30, 31, 33, 190, 192, 200, 201, 222, 261, 264
- Kimchi-Garnelen, mit gebratenem \ 266, 270, 300
- Klassisches Pulled Pork 266, 298
- Knochenbrühe 98, 201, 214, 233
- Knochenschwund 52, 102, 104, 112
- Knusprige Schweineschnitzel mit Sellerie-Apfel-Salat 294
- Koffein 73, 99, 112, 147, 149, 161
- Kohlenhydrate 121, 246
 - gesunde für Carb Cycling 266
- Körnerfreies Müsli 348
- Kräutermayonnaise 272, 352, 353, 354
- Kürbis-Spaghetti d'Alfredo, milchfreie 272, 334

L

- Lachsfrikadellen 273, 307
- Lachs und Brokkoli vom Blech mit Zitronen-Pfeffer-Butter 271, 310
- Lammfleisch, Rezepte mit 284, 286
- Lammhackbällchen im Salatwickel mit Zaziki, griechische 269, 271, 273, 286
- Lammschulterkoteletts mit Oliven-Petersilien-Gremolata 265, 268, 284
- Leaky-Gut-Syndrom 27, 133, 138, 210
- Leptin 19, 57, 58, 59, 60, 62, 79, 123, 124, 129, 208, 237, 238
 - Leptin-Resistenz bewältigen 237
- Libido, Veränderungen der 40, 70, 72, 77, 80, 102, 104, 232
- Low-Carb-Ernährung 123, 124

M

- Magnesium 139, 153, 154, 155, 156, 157, 180, 227, 232, 238, 262
- Makronährstoffe 10, 116, 131, 219, 245, 261
- Marinierte Schweinemedallions 291
- MCT-Öl 126, 202, 208, 223, 226
- Melatonin 71, 84, 85, 86, 87, 101, 103, 179, 232
- Menopause 2, 4, 10, 23, 39, 52, 71, 72, 76, 82, 91, 100, 102, 105, 109, 110, 111, 112, 156, 171, 172, 173, 210, 232, 368
- Menstruationszyklus 51, 58, 70, 72, 82, 90, 91, 99, 100, 102, 106, 112, 206, 218, 219, 230, 256
 - Follikelphase 91, 92, 93, 102, 107
 - Intervallfasten im 174
 - Lutealphase 51, 91, 92, 96, 97, 100, 106, 127
- Menstruation 76, 77, 89, 91, 92, 96, 98, 106, 127, 130, 132, 206, 218
- Ovulationsphase 91, 94, 95
 - unregelmäßiger 101
- Metabolische Flexibilität 27
- Milchfreie Kürbis-Spaghetti d'Alfredo 334
- Milch- und Molkereiprodukte 136, 143
- Mini-BBQ-Frikadellen mit Geheimzutaten 279
- Miso-Eier, gefüllte 271, 272, 331
- Mitochondrien, Stärkung der Gesundheit der 25, 28, 29, 35, 36, 81, 83, 113, 130, 137, 155, 159, 193, 240, 258, 262
- Mit Thunfisch gefüllte Tomaten à la Puttanesca 265, 269, 273, 305
- Mit Wurstbrät gefüllte Champignons 350
- Modifikationsphase 242, 243, 264
 - Essenspläne 213, 214, 264
- Muscheln in pikanter Tomaten-Chorizo-Brühe 270, 273, 304
- Müsli, körnerfreies 348, 349
- Mythen über das Intervallfasten 174

N

- Nahrungsergänzung 145, 146, 157, 165
- Natrium 46, 97, 153, 154, 157
- Noradrenalin 66, 67, 68, 149, 174

O

- Optimierungsphase 125, 212, 213, 214
 - Essenspläne 213, 214, 264
- Osteoporose 52, 80, 89, 104, 110, 111, 156
- Östrogen 73, 74, 75
- Östrogene 72, 73, 74, 75
- Ovulationszyklen 102. *Siehe Menstruationszyklus*

Oxytocin 39, 41, 42, 49, 51, 52, 53, 54

P

Perimenopause 2, 4, 10, 23, 38, 39,
50, 55, 71, 72, 76, 82, 90, 100,
101, 102, 103, 104, 105, 106,
107, 108, 109, 112, 156, 173,
224, 232, 368

Ablauf der 105

Intervallfasten während der 108

Östrogendominanz in der 108

Pflanzliche Varianten 278, 284,

290, 298, 303, 310, 320, 325,
334, 340, 342

Postmenopause 109, 112

Progesteron 41, 42, 49, 51, 70, 72,
74, 76, 77, 94, 96, 100, 102,
109, 124, 129, 132

Prosciutto, Grüner Spargel
mit 268, 271, 351, 352

Pulled Pork, klassisches 266, 298

R

Resteverwertung 322

Resveratrol 31, 202

Rhythmus, infradianer 3, 20, 26,
71, 85, 90, 91, 168, 181, 183,
185, 197

Rindfleisch, Rezepte mit 119, 120,

128, 159, 280

Romesco-Dip 271, 354

Rosenkohl mit Speck und Eiern,
gehackter 268, 273, 328

Rote Bete und Meerrettich, mit ge-
füllten Eiern 268, 273, 332

S

Saatenöle 137

Saftfasten 217

Sauberes Fasten versus schmutzi-
ges Fasten 149

Schalentiere und Fisch, Rezepte
für 300

Schilddrüsenhormone 81, 82

Schlafstörungen 16, 59, 72, 77, 86,
225

Schoko-Dattel-„Halwa“-Hap-
pen 346

Schoko-Kokos-Fudge, Frozen 271,
272, 347

Schokolade 97, 98, 227, 262

Schweinefleisch-Apfel-Würst-
chen-Bratlinge 290

Schweinefleisch, Rezepte mit 143,
265, 268, 270, 271, 272, 290,
292, 293, 294, 295, 299

Schweißausbrüche, nächtliche 44,
72, 77, 102, 103, 107, 109

Schwimmen 183, 230, 259

Seed Cycling 132

Sellerie-Apfel-Salat, mit kun-
sprigen Schweineschnit-
zel 270, 272, 294

Sesam-Zoodles mit Gemüse 269,
273, 336

Shrimp-Louie-Salat, gefüllt mit Avocado 269, 271, 303
 Sirtuine 29
 Skirt Steak mit Avocado-Meerrettich-Creme 270, 274
 Spaghettikürbis-Auflauf mit Baby-Grünkohl und Würstchen 296
 Speck und Eiern, mit gehacktem Rosenkohl 268, 273, 328
 Spermidin 158, 159

T

Tai Chi 258, 259
 Teriyaki-Soße 277
 Testosteron 41, 42, 49, 70, 77, 78, 79, 80, 82, 94, 129, 134
 Thai-Fisch- und Gemüsecurry 268, 272, 308

U

Unfruchtbarkeit 74

V

Vaginal- und Blasenprobleme 102, 104
 Vegetarische Rezepte 333
 Vietnamesisches karamellisiertes Schweinefleisch 272, 293
 Vitamine 18, 25, 95, 112, 116, 118, 128, 164, 203, 216

W

Wachstumshormon 60, 64, 65, 66, 70, 75, 86, 87, 204, 228
 Waldorfsalat mit Hähnchen auf

Steak-Caesar-Salat 265, 270, 282
 Stimmungsschwankungen 16, 51, 72, 76, 86, 102, 103, 107, 110, 112, 151
 Stoffwechselflexibilität 105, 169, 261
 Stressbewältigung 44, 50, 68, 108, 182, 183, 219, 229
 Stretching 230, 258, 260
 Süßstoffe, künstliche 149, 150, 151, 152, 198

Thunfisch gefüllte Tomaten à la Puttanesca, mit 265, 269, 273, 305
 Tomaten à la Puttanesca, mit Thunfisch gefüllte 265, 269, 273, 305

Vitamin B3 160
 Vitamin C 95, 112, 139
 Vitamin D 79, 104, 111, 156, 185, 186
 Vitamin E 118, 132
 Vitamin K 25
 Vorratskammer 199

neue Art 319
 Walken 97, 183, 205, 258, 259

Wurstbrät gefüllte Champignons,
mit 350

Würziges Bison-Chili 288

X

Xenoöstrogene 73, 74, 75, 108, 236.
Siehe Östrogene: exogene

Y

Yoga 2, 53, 97, 99, 125, 165, 183, 205,
228, 230, 250, 258, 260

Z

Zaziki 269, 271, 273, 286, 287, 288,
308

Zink 76, 93, 132, 164, 227, 232

Zitronenbutter 311

Zusatzstoffe 137, 138, 198, 201

Inhalt

Einführung.....	1
Meine Mission.....	4
Ihre Reise	8
Das IF:45-Programm	10

Teil 1

Intervallfasten – für einen gesunden Körper und einen ausgeglichenen Hormonhaushalt

15

KAPITEL 1	Warum Intervallfasten?	16
	Was ist Intervallfasten?.....	22
KAPITEL 2	Bringen Sie Ihre wichtigsten Hormone ins Gleichgewicht	38
	Der Balanceakt	40
	Die drei zentralen Hormone.....	41
KAPITEL 3	Aktivieren Sie Ihre Hormone zur Gewichtsregulierung.....	55
	Die Gewichtskontrollhormone	57
KAPITEL 4	Sexualhormone, Schilddrüse und Melatoninspiegel ins Gleichgewicht bringen	69
	Östrogen – das Trio der weiblichen Hormone	71
	Progesteron – ein wichtiges weibliches Hormon....	76
	Testosteron – das Libidohormon.....	77

	Dehydroepiandrosteron (DHEA) – das Langlebigkeitshormon	79
	Andere wichtige Hormone.....	81
KAPITEL 5	Intervallfasten in den verschiedenen Lebensabschnitten.....	89
	Der infradiane Rhythmus und der Zyklus.....	90
	Intervallfasten in der Zyklusphase.....	99
	Perimenopause.....	101
	Die Menopause und die Postmenopause	109
	 Teil 2 Intervallfasten als Lebensstil 115	
KAPITEL 6	Was soll ich also essen?.....	116
	Protein.....	117
	Kohlenhydrate.....	121
	Fette	128
	Das ideale Verhältnis an Makronährstoffen	130
	Entzündungshemmende Ernährung und Hormonbalance	133
	Entzündungshemmende Lebensmittel auswählen	138
	Treffen Sie Ihre individuelle Auswahl.....	142
KAPITEL 7	Nahrungsergänzung während des Fastens.....	145
	Trinken Sie viel Wasser!	146
	Genießen Sie andere wohltuende Flüssigkeiten	147
	Elektrolyte.....	153

Andere Nahrungsergänzungsmittel für erfolgreiches Fasten	158
---	-----

KAPITEL 8 Die Vorbereitungen für erfolgreiches Fasten166

1. Planen Sie Ihr Fastenvorhaben.....	167
2. Setzen Sie sich motivierende Ziele	169
3. Ändern Sie Glaubenssätze, die Sie einschränken.....	171
4. Holen Sie sich Unterstützung aus Ihrem sozialen Umfeld.....	177
5. Sorgen Sie für einen gesunden Schlaf.....	178
6. Plan zur Stressbewältigung erstellen.....	182

Teil 3

45 Tage bis zur Transformation

189

KAPITEL 9 Phase 1: Induktion – Tage 1 bis 7190

Fettanpassung.....	193
Qualität der Ernährung.....	195
Was Sie während der Induktionsphase erwartet	195
Tag 1: Legen Sie Essens- und Fastenzeiten fest und hören Sie auf zu naschen!	196
Tag 2: Die Küche ausmisten.....	198
Tag 4: Bewegen Sie sich jeden Tag	204
Tag 5: Schnellere Fettanpassung.....	207
Tag 6: Ernähren Sie sich möglichst getreidefrei	209
Tag 7: Lassen Sie sich inspirieren	211

KAPITEL 10 Phase 2: Optimierung – Tage 8 bis 37..... 212

Was Sie in der Optimierungsphase erwarten können	212
Tag 8: Erhöhen Sie Ihre Wasserzufuhr mit Elektrolyten	213
Tag 9: Herausfinden, was Sie nach dem Fasten essen sollten	214
Tag 10: Verdauungsprobleme beseitigen	214
Tag 11: Machen Sie heute eine Gemüsesaftkur ...	216
Tag 12: Reduzieren Sie die Kohlenhydratmenge....	218
Tag 13: Führen Sie Carb-Cycling ein und passen Sie Ihren IF-Zeitplan Ihrem Menstruationszyklus an	218
Tag 14: Vorbereitungen für das Wochenende ...	219
Tag 15: Überdenken Sie Ihre Hungersignale.....	220
Tag 16: Detox-Nebenwirkungen lindern	221
Tag 17: Nach dem Wochenende wieder in die Ketose kommen	222
Tag 18: Würzen Sie Ihre Mahlzeiten	223
Tag 19: Versuchen Sie, auf Milchprodukte zu verzichten (falls Sie es nicht schon tun) ...	224
Tag 20: Besser ein- und durchschlafen.....	225
Tag 21: Genießen Sie heute ein Stück Schokolade	227
Tag 22: Tiefs und Stillstände überwinden	227
Tag 23: Fordern Sie sich selbst mit einer Protein-Fastenkur heraus	229
Tag 24: Müdigkeit bekämpfen	230
Tag 25: Sich achtsam bewegen	230
Tag 26: Integrieren Sie Adaptogene in Ihren Essensplan	231

Tag 27: Nutzen Sie die gewonnene Zeit	232
Tag 28: Kochen Sie eine Knochenbrühe.....	233
Tag 29: 24 Stunden fasten.....	233
Tag 30: Fügen Sie Ihren Mahlzeiten natürlichen Zucker hinzu.....	234
Tag 31: Leben Sie nach dem Motto „gut, besser, am besten“	234
Tag 32: Schützen und entgiften Sie Ihre Haut..	236
Tage 33 und 34: Leptin-Resistenz bewältigen ...	237
Tag 35: Analysieren Sie Ihre Erfolge, die nicht mit der Waage messbar sind	239
Tag 36: Nutzen Sie die spirituelle Seite des Fastens	240
Tag 37: Dankbarkeit kultivieren.....	240
KAPITEL 11 Phase 3: Modifikation Tage 38 bis 45.....	242
Tag 38: Variieren Sie Ihre Fastentage	244
Tag 39: Das Fastenfenster sicher verlängern	244
Tag 40: Passen Sie Ihre Makronährstoffe an Tagen mit intensiverem Training an.....	245
Tag 41: Nutzen Sie Ernährungsstrategien, die das Gehirn ankurbeln.....	248
Tage 42 bis 44: Nehmen Sie die 30:16- Challenge an	249
Tag 45: Feiern Sie Ihre Transformation	250
KAPITEL 12 Intervallfasten als Lebensstil beibehalten.....	252
Erstellen Sie Ihren Plan für die Zukunft.....	253
Steigern Sie Ihre Ergebnisse durch Abwechslung beim täglichen Training.....	258
Überwachen Sie Ihre Stoffwechselflexibilität ...	261
Nutzen Sie Ihre neu gewonnene freie Zeit	263

KAPITEL 13	Die IF:45-Essenspläne	264
	Induktionsphase.....	265
	Optimierung	268
	Modifikation	272
KAPITEL 14	Die IF:45-Rezepte	274
	Rezepte mit Rindfleisch	274
	Rezepte mit Lammfleisch.....	284
	Rezepte mit Schweinefleisch	288
	Rezepte für Fisch und Schalentiere	300
	Geflügel-Rezepte.....	315
	Resteverwertung.....	322
	Rezepte für Eier	325
	Vegetarische Rezepte.....	333
	Weitere Rezepte.....	338
	Beilagen und Leckereien.....	343
	 Anhang.....	 356
	Stichwortverzeichnis	357
	Danksagung.....	365
	Stimmen zum Buch.....	368

Einführung

Als Frauen wünschen wir uns alle ein Leben voller Freude, Vitalität und Sinn, und es spricht nichts dagegen, dass wir das auch haben können. Unsere Lebenserwartung ist so hoch wie nie zuvor. Auch unsere Gesundheitsgewohnheiten sind auf einem Allzeithoch. Wir ernähren uns ausgewogener, treiben auf gute, nicht mehr so exzessive Weise Sport und lernen, unser ausgefülltes Leben ausgeglichener zu gestalten. Wir haben alles, was wir brauchen, und es gibt so viel, auf das wir uns freuen können. Doch wenn wir älter werden, merken wir, dass wir nicht mehr so energiegeladen und so jugendlich sind wie früher. Wir fühlen uns einfach nicht mehr wie wir selbst.

Haben Sie das auch schon so empfunden? Wenn ja, dann möchte ich Ihnen gerne jemanden vorstellen.

Sie arbeitete als „Nurse Practitioner“ in einer anspruchsvollen Stellung. Es war ein fachlich herausfordernder Job mit langen Arbeitszeiten, in denen sie sich um die Bedürfnisse ihrer Patienten, deren Familien und anderer Kollegen kümmerte.

Außerdem hatte sie zwei Jungen im Grundschulalter und das Gefühl, durch ihre Arbeitszeiten viel vom Leben ihrer Kinder zu verpassen. Sie schlief nachts nicht durch. Morgens hatte sie kaum genug Energie, um sich aus dem Bett zu quälen. Sie nahm an Gewicht zu und fühlte sich dick und unförmig.

Von Frust geprägt setzte sie dieses hektische Leben fort. Sie versuchte, ihre Symptome durch die Umstellung ihrer Ernährung zu verbessern, übertrieb es aber mit zu wenig Kohlenhydraten und zu viel Bewegung. Dadurch wurde alles noch schlimmer.

Dann erlitt sie eine schwere Darminfektion und es trat eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten und Milchprodukten auf, die an ihren Kräften zehrte. Ihre Schilddrüse, die für den Stoffwechsel und andere Funktionen zuständig ist, konnte nicht mehr mithalten. Die Schilddrüse produzierte nicht mehr genug Cortisol, ein Stresshormon, um sie wach und aufmerksam zu halten, mit gelegentlichen Extras für Notfallsituationen (Kampf-oder-Flucht-Reaktion), sondern zu viel; der Cortisolspiegel blieb chronisch erhöht.

Hormonell gesehen befand sie sich im Anfangsstadium der Perimenopause – in den fünf bis sieben Jahren vor der Menopause – und damit in einer Zeit wild schwankender Hormonspiegel. Ihr Progesteronspiegel sank und ihre Östrogenwerte stiegen und fielen. Diese Hormonschwankungen verschlimmerten ihre Gewichtszunahme und verursachten ein unablässiges Verlangen nach Essen. Zudem verstärkten die Stressfaktoren in ihrem Leben die hormonellen Turbulenzen nur noch.

Sie hatte genug davon und beschloss, ihren Lebensstil zu ändern. Sie hörte auf, zu viel Sport zu treiben, wechselte zu sanfteren Aktivitäten wie Yoga, strich entzündungsfördernde Lebensmittel aus ihrer Ernährung und hörte damit auf, ihrem Körper zu wenig an Nahrungsmitteln zuzuführen. Doch ihr Gewicht bewegte sich nicht. Nicht ein einziges Pfund.

Schließlich willigte sie ein, sich wegen ihrer Schilddrüsenunterfunktion Medikamente verschreiben zu lassen. Sie glaubte, dass die zusätzlichen Pfunde durch die Einnahme des Medikaments wie von Zauberhand verschwinden würden. Dem war aber nicht so. Ihr wohlmeinender Arzt, ihre Familie und ihre Freunde taten die Gewichtszunahme und andere Symptome mit den Worten ab: „Du bist jetzt in den Vierzigern. Gewöhne dich daran. Das ist deine neue Normalität.“

Sie war entmutigt, ausgelaugt, wusste nicht, wohin sie sich wenden sollte, und sie war allgemein niedergeschlagen wegen ihrer nachlassenden Gesundheit.

Diese Frau war ich. Die zunehmenden Auswirkungen von zu viel Stress, zu wenig Schlaf und zu wenig Kohlenhydraten in meiner Ernährung in Verbindung mit meiner Tätigkeit als Ehefrau, Mutter und viel-

beschäftigte Klinikmitarbeiterin forderten ihren Tribut. Mein Lebensstil stimmte nicht mehr mit mir überein. Es war klar, dass ich Hilfe brauchte.

Schließlich fand ich eine einfache und unkomplizierte Lösung, die alles veränderte: das Intervallfasten. Zu meinem Erstaunen konnte ich feststellen, dass mein Körper dadurch heilte, meine Hormone in Einklang kamen und ich das Gefühl hatte, mein Leben wieder in den Griff zu bekommen. Ich wurde gesund und war in der Lage, mein Gewicht zu reduzieren.

Was genau ist nun dieses Wunder namens Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt? Sie werden in diesem Buch alles darüber erfahren. In einfachen Worten ausgedrückt ist Intervallfasten eine Strategie, bei der man weniger oft isst und den Schwerpunkt darauf legt, *wann* man isst und statt auf, *was* man isst.

Am Anfang war ich skeptisch. Intervallfasten erschien mir so radikal und dem entgegengesetzt, was man generell dachte. Sollten wir nicht drei gesunde Mahlzeiten am Tag zu uns nehmen, mit nahrhaften Zwischenmahlzeiten?

Die Antwort auf diese Frage, die durch überraschend zahlreiche klinische Nachweise gestützt wird, lautet: „nicht wirklich.“ Als ich mich mit dem wissenschaftlichen Hintergrund beschäftigte, erfuhr ich von einigen erstaunlichen Vorteilen, die das Intervallfasten bietet. Es stellt unseren inneren Rhythmus wieder her, verbrennt Fett, regeneriert unsere Gesundheit bis auf die Zellebene und stabilisiert unsere Hormone. Dies wiederum verringert die Wahrscheinlichkeit, dass wir Fettleibigkeit, Diabetes mellitus, Gefäßerkrankungen und Autoimmunerkrankungen entwickeln. Wir beugen auch „metabolischer Inflexibilität“ vor – ein Begriff, den ich in diesem Buch noch öfter verwende. Wenn Ihr Stoffwechsel nicht flexibel ist, fällt es Ihnen schwer, Fette oder Kohlenhydrate effizient zur Energiegewinnung zu nutzen, und das kann zu Stoffwechselkrankheiten wie Insulinresistenz, Bluthochdruck, Entzündungen und anderen Erkrankungen führen.

Ich war begeistert von dem, was ich gelernt hatte. Und ich wusste, dass ich etwas in meinem Leben verändern musste, da ich in einer so schlechten Verfassung war und nicht die gewünschten Ergebnisse erzielte.

Also beschloss ich, das Intervallfasten an einer einzigen Person zu testen, nämlich an mir selbst (eine sogenannte N-of-1 Studie).

Die Ergebnisse waren geradezu umwerfend. Ich nahm endlich ab und brachte meine verrückten, durcheinandergeratenen Hormone ins Gleichgewicht. Ich war energiegeladener und konzentrierter, von einer signifikanten analytischen geistigen Klarheit. Morgens war ich in der Lage mehr zu erledigen, weil ich nicht mit Essen oder Verdauen beschäftigt war. Und nicht nur das: Ich war den ganzen Tag über produktiver, weil sich mein Zeitplan nicht mehr um die Planung von Mahlzeiten und Snacks drehte. Das Intervallfasten hat mein Leben verändert – und ich wusste, dass es auch das Leben von Tausenden anderer Frauen verändern würde, mit denen ich jetzt arbeite. All dies führte dazu, dass ich mein IF:45-Programm entwickelte.

Dieses einzigartige Programm verfolgt beim Intervallfasten einen individuellen Ansatz und wurde speziell für Frauen entwickelt. Unsere Anatomie (Struktur) und Physiologie (Funktionsweise) unterscheiden sich wesentlich von denen der Männer. All dies hat mit den Hormonen zu tun, die sich von Tag zu Tag ändern und je nach Lebensphase – vor der Menopause, in der Perimenopause, in der Menopause und danach – stark variieren. Es gibt keine Einheitsstrategie für das Intervallfasten, darin unterscheidet sich IF:45 wesentlich von anderen Ernährungsmethoden.

Meine Mission

Mit meinem IF:45-Programm möchte ich Frauen helfen, besser auszusehen und sich besser zu fühlen, als sie es sich je vorstellen konnten – dies ist der Schwerpunkt meiner professionellen Arbeit. Um an diesen Punkt in meiner Karriere zu gelangen, musste ich jedoch viele Wendungen und Umwege in Kauf nehmen.

Zu meinem Hintergrund: Ich bin Nurse Practitioner, d. h. eine examinierte Krankenschwester mit einem Hochschulabschluss in der medizinischen Grundversorgung von Erwachsenen. Nurse Practitioner machen

die Anamnese, stellen Diagnosen und weisen Patienten in Krankenhäuser ein. Wir verschreiben Medikamente und führen Behandlungen durch, wie es auch Ärzte tun. Es hat einen Boom in diesem Bereich gegeben, den in den 1990er Jahren niemand vorhersehen konnte, und heute legen viele Menschen ihre Gesundheitsversorgung in unsere Hände.

Ursprünglich hatte ich nicht vor, eine Karriere im medizinischen Bereich einzuschlagen. Ich begann als Studentin der Rechtswissenschaften mit dem Ziel, Anwältin zu werden. Obwohl ich sehr gute Noten hatte und mir das Jura-Studium gefiel, wollte ich nicht in diesem Bereich arbeiten und habe diesen Weg nicht weiterverfolgt. Stattdessen arbeitete ich in einer Computerfirma, aber ich war unglücklich damit. Das Leben war und ist nicht dafür gedacht, so gelebt zu werden.

Der Auslöser für meinen Wechsel ins Gesundheitswesen war mein Hund. Ich hatte mir schon immer einen Hund gewünscht und konnte nun endlich einen haben. Als ich mich um mein geliebtes Haustier und seine Gesundheit kümmerte, wurde mir klar, wie sehr es mir gefiel, mich um das Wohlergehen aller Lebewesen zu kümmern – sowohl das von Menschen als auch von Tieren. Damals beschloss ich, wieder zu studieren, und zwar Medizin. Es ist schon witzig, wie ein Haustier das Leben verändern kann.

Es stellte sich jedoch heraus, dass das Medizinstudium nur ein weiterer Umweg auf meinem beruflichen Weg war. Einer meiner Professoren riet mir: „Studieren Sie nicht Medizin. Sie werden unglücklich sein. Werden Sie stattdessen Nurse Practitioner.“ Sein Ratschlag war einleuchtend und machte Sinn, es gab nämlich in meiner Familie eine lange Tradition an Krankenschwestern und Ärzten. Ich erkannte schließlich, dass dies meine Berufung war, und so änderte sich die Richtung meines beruflichen Werdegangs, diesmal für immer.

Ich hatte endlich eine klare Vision für mich selbst. Ich wusste, dass es mir entsprach und dass ich dazu fähig war – und dass ich im Gesundheitswesen etwas bewirken konnte. Schließlich erwarb ich sowohl meinen Bachelor- als auch meinen Master-Abschluss an der Johns Hopkins University. Ursprünglich hatte ich mich für die Hopkins University entschieden, weil ich ein großes Interesse an der HIV- und AIDS-Forschung

entwickelt hatte und als Praktikantin in der renommierten HIV-Abteilung arbeitete.

Die Arbeit war erfüllend, aber recht geruhsam. Ich bin ein absoluter Adrenalin-Junkie und brauche in meinem Arbeitsumfeld mehr Abwechslung. Also nahm ich eine Stelle als Krankenschwester in einer Notaufnahme an, wo man sofort und unmittelbar auf neue Situationen reagieren muss.

Außerdem hatte ich eine Leidenschaft für die Kardiologie und begann schließlich als Krankenschwester in diesem Fachgebiet zu arbeiten. Mir gefiel es dort sehr.

Aber es nagte etwas an mir. Denn im Laufe meiner Tätigkeit in der Klinik störte es mich zunehmend, dass die meisten Patienten kränker wurden, statt dass es ihnen besser ging. Obwohl die westliche Medizin zur Behandlung akuter und lebensbedrohlicher Krankheiten und Notfällen unverzichtbar ist, wird die Vorbeugung chronischer Krankheiten völlig vernachlässigt.

Zu diesem Zeitpunkt war ich bereits verheiratet und hatte meinen ersten Sohn zur Welt gebracht. Im Alter von etwa vier Monaten entwickelte er gesundheitliche Probleme, was mir Sorgen machte. Obwohl er ausschließlich gestillt wurde, litt er unter einem schrecklichen Ekzem und fühlte sich sehr elend. Ihm wurden verschiedene Cremes verschrieben, von denen aber keine half. Ich musste etwas finden, um den Ausschlag zu heilen, und hätte nicht eher aufgehört zu suchen, bis ich etwas gefunden hätte. Durch hartnäckige Nachforschungen fand ich heraus, dass sein Ekzem wahrscheinlich durch ein tiefergehendes, inneres Ungleichgewicht verursacht wurde, das auf eine schlechte Darmgesundheit zurückzuführen war. Ich stellte seine Ernährung auf ausschließlich unverarbeitete, natürliche und nährstoffreiche Lebensmittel um. Tatsächlich habe ich alle Nahrungsmittel selbst zubereitet; nichts, was ich ihm gab, war kommerziell hergestellt. Schließlich besserte sich der Zustand seiner Haut. Zu der Zeit erfuhr ich auch, dass mein Sohn lebensbedrohliche Nahrungsmittelallergien hatte, was mir zu denken gab, da offensichtlich viele Gesundheitsprobleme ihren Ursprung in der Wahl unserer Lebensmittel haben.

Ich hinterfragte weiterhin den konventionellen medizinischen Ansatz zur Behandlung von Krankheiten. Mit der Zeit war ich zunehmend desillusioniert von der Verschreibung von Medikamenten und interessierte mich mehr für die Auswirkungen der Ernährung auf Gesundheit und Wohlbefinden. Ich wollte wissen, warum meine Patienten chronisch krank wurden – also forschte ich weiter.

Ich konzentrierte mich leidenschaftlich darauf, wie ich den Menschen helfen konnte, Krankheiten vorzubeugen und diese zu behandeln, bevor sie überhaupt zu chronischen Problemen wurden. Ich erwog, einen Dokortitel zu erwerben, absolvierte aber stattdessen eine Wellness-Coaching-Ausbildung. Dann stieß ich auf ein funktionell ausgerichtetes Ernährungsprogramm, das meine Leidenschaft dafür entfachte, meinen Patienten zu helfen. Ich vertiefte mich in das Programm und entschied schließlich, dass es an der Zeit war, eine schwierige Entscheidung zu treffen: Ich gab meine Stelle als Nurse Practitioner auf und eröffnete meine eigene Praxis.

Das war eine der besten Entscheidungen, die ich je getroffen habe. Ich baute schließlich ein erfolgreiches Unternehmen auf und habe inzwischen mit Tausenden von Frauen gearbeitet. Häufig werde ich gebeten, Vorträge über Frauengesundheit, Ernährung und Intervallfasten zu halten. In diesem Zusammenhang habe ich zwei TEDx-Vorträge gehalten, einen im Jahr 2018 und einen im Jahr 2019. Mein zweiter TEDx-Vortrag „Intervallfasten: Eine transformierende Technik“ ging viral und erreichte mehr als acht Millionen Aufrufe, wodurch ich im Nu zu einer Top-Vordenkerin im Bereich Intervallfasten und Frauengesundheit wurde. Die Resonanz hat mich wirklich überrascht! Sie machte mich demütig und ich war zutiefst dankbar.

Ich empfinde auch große Dankbarkeit für die außergewöhnliche Aufgabe, die ich jetzt habe – Frauen wie Sie zu begleiten und zu betreuen, die das Gefühl haben, dass sie am Ende ihrer gesundheitlichen Kräfte sind. Es ist in Ordnung, sich so zu fühlen, vor allem wenn man von der konventionellen Medizin nicht die gewünschten Antworten erhält. Sie brauchen und verdienen einen ganz anderen Ansatz in der Gesundheitsfürsorge – mit sicheren, natürlichen und wirksamen Optionen, die Ihnen

helfen, das Beste aus Ihrem Leben zu machen. Es wurde zu meiner Lebensaufgabe, zu meiner Berufung, diese Möglichkeiten und Programme anzubieten.

Ich habe spezifische Einzel- und Gruppenprogramme entwickelt, die uns alle unterstützen und über gesundes Altern aufklären sowie darüber, wie Ernährung, Lebensstil, körperliche und geistige Übungen und andere Hilfsmittel uns einen neuen Weg in die gesündesten und fruchtbarsten Phasen unseres Lebens weisen können.

Es besteht ein sehr starker Zusammenhang zwischen den Nahrungsmitteln, die wir zu uns nehmen, sowie *dem Zeitpunkt, an dem wir sie essen*, und den Verbesserungen, die wir bei unserem Gewicht, unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden feststellen. Es ist so ermutigend zu wissen, dass Sie Ihre Gesundheit wiederherstellen können, wenn Sie auf Ihren Körper hören und ihm geben, was er braucht. Meine Leidenschaft ist und bleibt es, Frauen wie Ihnen zu helfen, sich durch die heilende Kraft des Intervallfastens und der Ernährung wohlfühlen.

Ihre Reise

Das bringt uns zu der Reise, die Sie und ich jetzt antreten werden. IF:45 ist Ihre Gelegenheit, sich auf eine transformative Erfahrung einzulassen, die Ihnen zeigt, welche Stärke Sie haben, um Gewicht zu verlieren und sich besser zu fühlen – nicht in Monaten, sondern in nur 45 Tagen.

Diese 45 Tage werden Ihr Leben und Ihren Lebensstil grundlegend verändern. Sie werden Ihren Stoffwechsel und Ihre Biologie umstellen, Ihre Hormone wieder ins Gleichgewicht bringen, Ihre Energie steigern, Sie von Heißhungerattacken befreien, Pfunde purzeln lassen und chronische Symptome beseitigen. Sie bieten die Lösung für eine schnelle und tiefgreifende Verbesserung Ihrer Gesundheit, indem Sie nur wenige Dinge ändern: was Sie essen, wann Sie essen, wie Sie sich ausruhen und erholen und einige weitere Maßnahmen durchführen.

Die Art und Weise, wie Sie das Intervallfasten umsetzen, ist ganz individuell, denn jede Frau hat ein bestimmtes biochemisches Profil. Dabei handelt es sich um die Ihnen eigene Zusammensetzung der Hormone, Ihren Stoffwechsel und andere spezifische Gesundheitsbedürfnisse, die auf Ihrem Alter, Ihrem Geschlecht, Ihrem Lebensabschnitt und anderen Faktoren basieren. Da wir alle einzigartig sind, ist dieses Programm auf *Ihre* individuellen körperlichen Gegebenheiten abgestimmt – einer der Hauptgründe, warum sich IF:45 von anderen Formen des Intervallfastens unterscheidet.

In den letzten Jahren habe ich mehr als tausend Frauen durch dieses Programm geführt. Sie haben tiefgreifende Erfolge erzielt. Sie kommen mit dem Ziel, Gewicht zu verlieren, bleiben aber dabei, weil es sich positiv auf die Alterung und die allgemeine Gesundheit auswirkt. Es wird zu einem Lebensstil.

Hier sind einige Kommentare von Frauen, die an einem meiner letzten Kurse zum Intervallfasten teilgenommen haben:

„Ich habe insgesamt vier Kilogramm abgenommen. Achtzig Prozent meines Hüftspecks sind verschwunden. Ich fühle mich mehr im Einklang mit meinem Körper und kann ohne Probleme längere Fastenzeiten einlegen. Ich kann bei der Arbeit auf Pizza und Süßigkeiten verzichten. Ich fühle mich nicht mehr müde, was für mich sehr wichtig ist. Ich habe mich körperlich, seelisch und geistig verändert – in nur drei Wochen.“

„Nachdem ich mit dem Kurs begonnen hatte, schlief ich besser, wählte meine Lebensmittel bewusster aus und nahm drei Kilogramm ab. Für mich – eine 58-jährige Frau in den Wechseljahren – waren diese Ergebnisse lebensverändernd. Ich habe endlich erkannt, dass ich es wert bin und dass sich die Mühe lohnt, sich um seine Gesundheit zu kümmern.“

„Ich fühle mich nicht mehr hungrig, sondern angenehm gesättigt und habe nur noch Verlangen nach gesunder Nahrung. Meine Blutzuckerwerte haben sich normalisiert. Mein Schlaf hat sich verbessert, und ich schlafe die ganze Nacht durch. Ich habe so viel Energie, dass ich die Intensität meines Walkens auf fünfeinhalb Kilometer in schnellem Tempo erhöht habe.“

„Ich habe nicht mehr diese Sucht nach Zucker. Mein Denken ist klar. Ich habe keine Wortfindungsstörungen mehr, wenn ich rede, und habe drei Kilogramm abgenommen.“

„Das Intervallfasten hat mir Zeit für eine Morgenroutine verschafft, die aus Walking, Atemübungen und dem Genuss von grünem Tee besteht. Ich fühle mich seitdem großartig und konnte mich dadurch mit weniger Angst auf den Aufbau meines Online-Geschäfts konzentrieren. Seit dem Intervallfasten habe ich neun Kilogramm abgenommen und mein Zielgewicht erreicht; mein Körper ist jetzt besser auf die Fettverbrennung eingestellt.“

Das IF:45-Programm

Das Programm, das diese Frauen so erfolgreich befolgt haben – und Sie werden es auch tun –, ist in drei Phasen unterteilt. Die sogenannte Induktion, eine einwöchige Vorbereitungsphase, zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Speisekammer aufräumen, auf Gluten und Milchprodukte verzichten, mit dem Naschen aufhören und Lebensmittel auswählen, die die Fettverbrennung ankurbeln. Diese einfachen Maßnahmen werden folgende Effekte haben: Sie werden sofort eine Gewichtsabnahme auf der Waage feststellen. Sie werden sich vitaler fühlen, nachdem Sie die Lebensmittel gestrichen haben, welche die Ursache für Ihre Müdigkeit, Blähungen und andere Darmprobleme sowie für den Hirnnebel waren. Und Ihre Gesundheit wird beginnen sich zu verbessern.

In der nächsten Phase, der Optimierung, lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Fasten- und Essensfenster festlegen sowie Ihre Makronährstoffe (Proteine, Kohlenhydrate und Fette) auswählen und zeitlich abstimmen, je nachdem, ob Sie sich im Zyklus, in der Perimenopause oder vor bzw. nach der Menopause befinden. Wenn Ihnen gefallen hat, was in der ersten Woche mit Ihrem Körper passiert ist, werden Sie von den Ergebnissen in dieser Phase auf jeden Fall begeistert sein: Sie werden noch einschneidendere Verbesserungen bei Gewichtsabnahme, Heißhungerat-

tacken, Schlafverhalten, Hormonhaushalt, geistiger Klarheit, Energielevel, Verdauungsfunktion und allgemeinem Wohlbefinden feststellen.

In der letzten Phase, der Modifikation, einem einwöchigen Plan, gebe ich Ihnen Leitlinien für fortgeschrittene Strategien, wie zum Beispiel die Ausweitung Ihres Fastenfensters, das Variieren von Fastenarten, das Umschalten auf Kohlenhydrate und mehr. Alle Vorteile, die Sie bisher erlebt haben, setzen sich in dieser Phase fort und sind sogar noch tiefgreifender.

Wie ich bereits erwähnt habe, werden Sie süchtig nach diesem Lebensstil sein und ihn beibehalten wollen. Deshalb gebe ich Ihnen Strategien an die Hand, wie Sie genau das tun können, sobald Sie in die Erhaltungsphase übergehen. IF:45 wird von diesem Zeitpunkt an zu einem natürlichen und einfachen Lebensstil!

Dieses Buch kann ein Rettungsanker sein, der Ihnen hilft, sich besser zu fühlen und besser zu leben. Die Vorteile, die ich bisher zusammengefasst habe, können auch Ihnen zugutekommen, wenn Sie beginnen, mein Programm des intermittierenden Fastens zu befolgen, und sich an seine Strategien halten.

Ich erkläre Ihnen in diesem Buch detailliert, wie das Intervallfasten abläuft, und gehe auf einige faszinierende Aspekte ein, wie Ihr Körper hormonell funktioniert. Zusätzlich erläutere ich einige grundlegende wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, wie sich das Intervallfasten auf Ihr Gewicht, auf verschiedene Krankheiten und Ihre Gesundheit im Allgemeinen auswirkt.

Sie erfahren, was Sie essen sollten, um die besten Ergebnisse zu erzielen – und das alles mit köstlichen Rezepten und einfach zu befolgenden Essensplänen. Wir werden zusammen in die Besonderheiten der drei Phasen eintauchen, das Programm an Ihre Lebensphase anpassen und es in die Tat umsetzen. Bei jedem Schritt werde ich Sie begleiten, damit Sie inspiriert und begeistert sind und den Erfolg vor Augen haben.

Ich schlage vor, dass Sie dieses Buch der Reihe nach lesen, um sich mit dem Programm vertraut zu machen und zu erfahren, was auf Sie zukommt und warum. Lesen Sie alles unvoreingenommen, denn ich

habe einige neue Informationen, die Ihnen bisher noch niemand mitgeteilt hat. Seien Sie gewiss, dass Sie sich nicht länger mit begrenzenden falschen Vorstellungen abfinden müssen, dass Gewichtszunahme, Müdigkeit, Hirnnebel und andere gesundheitliche Frustrationen normale Funktionen des Alterns sind. Das sind sie nämlich nicht!

Seien Sie auch nachsichtig mit sich selbst, wenn Sie das Programm befolgen, denn es beinhaltet eine große Flexibilität. Es handelt sich nicht um einen starren Plan mit vielen Geboten und Verboten. Das Programm passt sich an Sie, Ihre einzigartige Chemie und Ihren Lebensstil an. Wenn Sie sich erst einmal auf das Intervallfasten eingelassen haben, werden Sie feststellen, dass es eine Strategie ist, die Sie ein Leben lang nutzen können.

Ich möchte, dass Sie wissen, dass ich Verständnis für Ihre Situation habe. Erinnern Sie sich daran, dass ich diese Frau war, die verzweifelt nach Antworten suchte, als die konventionelle Medizin nicht ausreichte. Es ist unmöglich, diese Tage zu vergessen, an denen man sich fett und demoralisiert fühlte, keine Energie hatte und gegen die Verzweiflung der Niederlage ankämpfte. Aber hören Sie auf mich, denn ich eigne mich wie kaum eine andere dafür, um Sie zu unterstützen und Probleme im Zusammenhang mit Energiemangel, Gewichtszunahme, Heißhungerattacken und vielem mehr zu lösen.

Also – lassen Sie mich fragen: Sind Sie bereit für eine Veränderung? Wenn ja, geben Sie sich 45 Tage Zeit, und Sie werden Gewicht verlieren, Heißhungerattacken unterdrücken, Ihren Körper revitalisieren und den Rest Ihres langen und glücklichen Lebens in vollen Zügen genießen.

Wie aufregend ist das denn?

Cynthia Thurlow

Teil 1

.....

Intervallfasten – für einen gesunden Körper und einen ausgeglichene Hormonhaushalt

Kapitel 1

WARUM INTERVALLFASTEN?

IN IHREN DREISSIGERN und dann in den Vierzigern geschieht etwas, das darauf hindeutet, dass sich Ihr Körper verändert. Sie nehmen zu und kämpfen mit Heißhungerattacken. Sie hüpfen nicht mehr so schnell aus dem Bett wie früher. Sie bemerken Symptome wie Blähungen, Schlafstörungen, Hirnnebel und Stimmungsschwankungen. Sie fühlen sich vorzeitig gealtert und einfach nur unzufrieden. Für die allermeisten von uns sind diese Veränderungen quälend, frustrierend – und beängstigend.

Ich verstehe das. Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen und meiner Arbeit mit zahllosen Frauen wie Ihnen kann ich das wirklich nachvollziehen. Sie haben recht, wenn Sie sich so fühlen, und Sie sind bei Weitem nicht allein. Aber fassen Sie sich ein Herz. Es ist nie zu spät, gesünder zu werden und Ihr Aussehen, Ihre Gesundheit, Ihre geistige Klarheit und Ihre Energie wiederzuerlangen.

Heather ist ein gutes Beispiel dafür. Als sie im Alter von 54 Jahren zu mir kam, nachdem sie vier Jahre zuvor in die Wechseljahre gekommen war, war sie extrem frustriert. „Nichts hat bisher bei mir funktioniert“, sagte sie mit leiser, niedergeschlagener Stimme. „Ich habe Mini-Mahlzeiten gegessen, habe Kalorien gezählt und wie eine Verrückte trainiert, aber das Gewicht geht einfach nicht runter. Ich hasse es, dass ich mich mit diesen zusätzlichen neun Kilogramm so alt und müde fühle. Ehrlich gesagt, ich habe die Hoffnung verloren.“

Heather hatte sogar ein Medikament namens *Phentermin*¹ eingenommen. Ähnlich wie ein Amphetamin oder Aufputschmittel stimuliert es das zentrale Nervensystem (Nerven und Gehirn), was die Herzfrequenz und den Blutdruck beschleunigt und den Appetit zügelt. Es hat eine Menge beängstigender Nebenwirkungen, die von leicht bis mittelschwer reichen: Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, gefährlich hoher Blutdruck, Brustschmerzen und Kurzatmigkeit.

Diese Art von Kampf, den Heather austrug, ist einfach überflüssig. Im Laufe des Gesprächs erläuterte ich ihr meine Philosophie darüber, wie man am besten abnimmt und mit den Wechseljahren zurechtkommt – und zwar auf natürliche Weise, ohne verschreibungspflichtige Medikamente zur Gewichtsabnahme. Ich erklärte ihr, dass jeder Teil meines Programms darauf abzielt, ihre Symptome zu lindern und sich wieder jünger und lebendiger zu fühlen.

Heather lebte auf und war bereit, alles für das Programm zu geben. Sie stellte ihre Ernährung um und begann langsam mit dem Intervallfasten. Und siehe da, sie nahm in den ersten acht Wochen fünf Kilogramm ab und machte weiter, ohne etwas zu entbehren oder sich hungrig oder müde zu fühlen. Heute hat sie mehr Energie und Selbstvertrauen, als sie es in ihrem Alter je für möglich gehalten hätte.

Vielleicht haben Sie, wie Heather, bisher die üblichen Ratschläge befolgt: Kalorien zählen, kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen und frühstücken – all diese Maßnahmen zum Abnehmen, die uns beigebracht wurden. Vielleicht ist es Ihnen gelungen, einige Pfunde zu verlieren, aber dann hat die Gewichtsabnahme stagniert, Sie hatten einen Jo-Jo-Effekt oder konnten das Gewicht nicht halten.

Oder vielleicht haben Sie andere beunruhigende Symptome entwickelt. Sie schlafen zum Beispiel nicht mehr so gut, und es dauert länger, bis Sie morgens in die Gänge kommen. Vielleicht haben Sie zu viele Schmerzen und Beschwerden. Oder Sie können nicht mehr so klar denken wie früher und sich nicht mehr an Fakten und Ereignisse erinnern. Es

¹ In Deutschland ist *Phentermin* bereits seit Anfang der siebziger Jahre nicht mehr zugelassen.

scheint, als würde sich Ihr Körper vor Ihren Augen verändern. Das sind schreckliche Situationen, die einen zur Verzweiflung bringen können, und es ist leicht, einfach aufzugeben, auch wenn man sich eigentlich wieder fantastisch fühlen möchte.

Es erstaunt mich immer wieder, wie viele schlechte Ratschläge unter dem Deckmantel der „Lebensweisheit“ Frauen in Bezug auf ihre Gesundheit und Gewichtsabnahme gegeben werden, wie zum Beispiel mein persönlicher Favorit: „Mehr trainieren, weniger essen.“ Das hat bei mir absolut nicht funktioniert und hatte den gegenteiligen Effekt. Ich nahm zu, konnte nicht mehr abnehmen und fühlte mich nicht gesund.

Wichtig: Machen Sie sich nicht selbst fertig. Sie haben nicht versagt, sondern die herrschende „Weisheit“ hat Sie im Stich gelassen. Diese Ratschläge drehen sich um folgende Dogmen:

FALSCHES DOGMA NR. 1: Kalorien rein, Kalorien raus – das ist das Wichtigste.

Wenn Sie endlos Kalorien zählen, um Pfunde zu verlieren oder Ihr Gewicht zu kontrollieren, machen Sie sich vielleicht um die falschen Dinge Gedanken. Die *Qualität* der Proteine, Kohlenhydrate und Fette, die wir zu uns nehmen, und nicht das Zählen von Kalorien ist ein wichtiger Schlüsselfaktor für den Fettabbau, die Gewichtsregulierung und die Gesundheit. Dazu gehört, dass Sie mit den von Ihnen ausgewählten Lebensmitteln genügend Nährstoffe einschließlich Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe aufnehmen.

Schlechte Lebensmittel, vor allem verarbeitete Kohlenhydrate wie Süßigkeiten, Chips, Limonade und industriell hergestellte Backwaren, tragen zu Gewichtszunahme und anderen Symptomen bei, dies jedoch nicht, weil sie viele Kalorien enthalten. Vielmehr setzen sie eine Reihe von Reaktionen in Gang, die dazu führen, dass der Körper Fett speichert. Diese Lebensmittel zerfallen schnell in Zucker. Als Reaktion darauf schüttet Ihre Bauchspeicheldrüse vermehrt das Hormon Insulin aus.

Insulin ist wie Dünger für Ihre Fettzellen. Es sagt Ihren Zellen, dass sie Kalorien aufnehmen und in Fett umwandeln sollen.

Das andere Problem ist, dass der Körper zurückschlägt, wenn wir die Kalorien reduzieren. Unser Stoffwechsel verlangsamt sich, um Nahrung und Energie länger verfügbar zu halten, und wir beginnen, uns hungriger zu fühlen. Diese Situation ist für die Gewichtsregulierung nicht förderlich und bringt unsere Hungerhormone Leptin und Ghrelin aus dem Gleichgewicht. (Mehr über diese Hormone in den nächsten Kapiteln).

FALSCHES DOGMA NR. 2: Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.

Falsch! Man hat uns immer wieder gesagt, dass es gesund ist zu frühstücken, was auf einer Reihe von schlechten Forschungsergebnissen und der Vermarktung von Frühstücksflocken beruht. Wir haben gehört, dass das Auslassen des Frühstücks eine sehr schlechte Angewohnheit ist und zu Diabetes mellitus, Gewichtszunahme und anderen Gesundheitsproblemen führen kann.

Die Sache ist die: Es gibt einfach nicht genügend Beweise dafür. Tatsächlich kam eine analytische Literaturübersicht von dreizehn klinischen Studien, die zwischen 1990 und 2018 veröffentlicht wurden, zu dem Schluss, dass „das Frühstück möglicherweise keine gute Strategie zur Gewichtsabnahme ist, unabhängig von den etablierten Frühstücksgewohnheiten. Vorsicht ist geboten, wenn das Frühstück zur Gewichtsabnahme bei Erwachsenen empfohlen wird, da es den gegenteiligen Effekt haben könnte.“ Die Analyse ergab auch, dass die Frühstücksverweigerer weniger Gewicht auf die Waage brachten als die Frühstückesser.

Das Frühstück auszulassen ist also in Ordnung – und in der Tat eine gute Idee, die viele Vorteile mit sich bringt!

FALSCHES DOGMA NR. 3: Was wir essen, ist wichtiger als wann wir essen.

Was Sie essen – gesunde, vollwertige, unverarbeitete Lebensmittel –, ist absolut wichtig. Aber auch der *Zeitpunkt* des Essens macht einen großen Unterschied. Das „Wann“ bedeutet, dass Sie Ihre Mahlzeiten mit Ihrem zirkadianen Rhythmus abstimmen, dem komplexen physiologischen System, das Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus und alle damit verbundenen hormonellen und metabolischen Prozesse reguliert. Intervallfasten ist auf den zirkadianen Rhythmus und den Stoffwechsel abgestimmt und verbessert viele Gesundheitsmarker, darunter die Insulinsensitivität, die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die der Gesundheit des Gehirns, das des allgemeinen Krankheitsrisikos und nicht zuletzt für Übergewicht und Fettleibigkeit.

Ein Beispiel für die Gewichtsabnahme: Über einen Zeitraum von zehn Wochen verloren Personen, die angewiesen wurden, das Frühstück neunzig Minuten später einzunehmen und das Abendessen um neunzig Minuten vorzuziehen (und damit den Zeitrahmen, in dem sie aßen, zu ändern), doppelt so viel Körperfett verloren wie diejenigen, die nach ihrem normalen Zeitplan essen durften, obwohl die Probanden während der Essenszeiten zu sich nehmen durften, was sie wollten.

Das Timing ist alles! Es ist der Schlüssel zu einem gesunden Gewicht und zum Schutz vor vielen Krankheiten.

FALSCHES DOGMA NR. 4: Die Einnahme kleiner Mahlzeiten über den Tag verteilt fördert die Fettverbrennung und stabilisiert den Blutzuckerspiegel.

Wie oft haben Sie das schon gehört? Viele Menschen glauben, dass der Verzehr mehrerer Mahlzeiten über den Tag verteilt den Stoffwechsel ankurbelt, sodass der Körper insgesamt mehr Kalorien verbrennt und das Hungergefühl unter Kontrolle hält.

Nichts davon ist wahr. Ein Beweis: Forscher der Universität Ottawa fanden heraus, dass es bei einer kalorienreduzierten Diät keinen Vorteil bringt, die Kalorien auf sechs statt auf drei Mahlzeiten aufzuteilen, um Gewicht zu verlieren.

Stichwortverzeichnis

A

- Adaptogene 79, 161, 162, 231
- Alkoholkonsum 73, 108, 119, 155
- Anti-Aging-Wirkung 31, 224
- Apfelessig 31, 162, 237, 289, 328, 330, 332, 341
- Apigenin 31
- Autoimmunkrankheiten 133
- Autophagie 30, 31, 32, 36, 75, 100, 147, 148, 149, 150, 159, 160, 161, 162, 192, 201, 213, 223, 227, 229, 243
 - Lebensmittel, Kräuter und Würzmittel, anregende 201
 - Vorteile der 31
- Avocado gefüllt mit Shrimp-Louie-Salat 269, 271, 303
- Avocado-Meerrettich-Creme, mit Skirt Steak 265, 270, 274

B

- BBQ-Frikadellen mit Geheimzutaten, Mini- 279
- Beilagen/Leckereien 343
- Berberin 31, 159, 160
- Besser als Großmutter's Brathähnchen und Gemüse 321
- Bezeichnungen auf Lebensmittel-etiketten 135
- Bison-Chili, würziges 266, 268, 269, 271, 288
- Blähungen 10, 16, 72, 92, 97, 110, 164, 196
- Blumenkohl-Gnocchi-Caprese 333
- Box-Atmung 183
- Brokkoli vom Blech mit Zitronen-Pfeffer-Butter, Lachs und 271, 310
- Brustkrebs 49, 74, 75, 89, 111, 120

C

- Carb Cycling 124, 125, 130, 131, 212, 218, 264, 266
- CBD 225, 226, 227
- Champignons, mit Wurstbrät gefüllte 203, 265, 350, 351
- Cheeseburger Upgrade 280, 308
- Chlorid 153, 157
- Cortisol 2, 39, 41, 42, 44, 47, 48, 49, 50, 52, 57, 65, 66, 73, 80, 85, 86, 87, 147, 154, 182, 191, 228, 229, 232
- Cremiger Pesto-Huhn-Spinat-Auflauf 315

D

- Darmgesundheit, Förderung der 6, 25, 146, 164, 300
- Detox-Nebenwirkungen 221
- Diabetes mellitus 3, 19, 25, 36, 49, 52, 65, 74, 111, 119, 134, 137, 152, 155, 160, 193, 217, 245
- Dip, Romesco- 271, 276, 301, 338, 354

E

- Eier in drei Variationen, gefüllte- 329
- Elektrolyte 110, 147, 153, 158, 164, 198, 204, 214, 215, 219, 230, 238
- Nahrungsergänzung mit 157
- Endometriose 45, 74
- Entgiftungspräparate 163, 164
- Entzündungen, Reduktion von 3, 26, 29, 32, 35, 36, 45, 49, 59, 72, 83, 94, 100, 105, 113, 116, 122, 130, 133, 134, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 148, 162, 184, 191, 192, 234, 239, 248
- Entzündungshemmende Lebensmittel 138
- Essenspläne 213, 214, 264
- Induktionsphase 146, 190, 192, 195, 196, 257, 264, 265
- Modifikationsphase 242, 243, 264
- Optimierungsphase 125, 212, 213, 214

F

- Fajitas 269, 323, 324
- Fastenzeitplan 167
- Fettanpassung 193, 194, 207, 208, 209, 250, 262
- schnellere 242, 259
- Fisch und Gemüse en Papillote 269, 313
- Fisch und Schalentiere, Rezepte für 300
- Flank Steak mit Teriyaki-Soße 277

Frittata mit Fenchel, Schalotten
und Ziegenkäse 266, 271,
273, 325

G

Gamma-Aminobuttersäure 225
Gebratene Geflügelwurst mit Ge-
müse vom Blech 272, 318
Gebratener „Reis“ mit Kimchi-
Garnelen 266, 270, 300
Geflügel, Rezepte mit 143, 200,
204, 316, 339
Geflügelwurst mit Sauerkraut und
Apfel 268, 273, 316
Gehirngesundheit, Förderung
der 32, 95, 178, 217
Gemüsecurry, Thai-Fisch-
und 268, 272, 308
Gemüsesaftkur 216
Getreidefreie „Golden Milk“-Ba-
nanenmuffins 343
Gewichtskontrollhormone 57

Frozen Schoko-Kokos-Fudge 271,
272, 347
Frühlingsrollen-Bowl 268, 270, 341
Frühstück 19, 20, 169, 265

Ghrelin 19, 57, 59, 60, 61, 124, 168,
193, 208
Glasierte, getreidefreie Karotten-
kuchen-Muffins 344
Glukagon 43, 62, 63, 64
Glukometer 125
Glukosestabilität 209
Gluten 2, 10, 133, 134, 143, 209, 210,
225, 237
Gremolata 265, 268, 284, 285, 286
Griechische Lammhackbällchen im
Salatwickel mit Zaziki 269,
271, 273, 286
Grüner Spargel mit Prosciutto 351
GTF-Chrom 160
Gurken-Avocado-Suppe mit
pikanter Garnele, gekühl-
te 301

H

Hackbällchen 287, 288
Hähnchen-Fajitas vom Blech 269, 323
Hashimoto-Thyreoiditis 82, 83, 133
Hautpflegeprogramm 237
Heilpilze 31, 161
Hirnnebel 10, 12, 16, 29, 33, 72, 83,
146, 196
Hitzewallungen 39, 44, 72, 77, 102,
103, 107, 109, 110, 111, 112,
113, 213

Huevos-Rancheros-Salat 270, 326
Hungerhormone 19, 57, 60, 62,
193, 225
Hungersignale 198, 220

I

- Indol 31, 108
- Induktionsphase 146, 190, 192, 195, 196, 257, 264, 265
- Essenspläne 213, 214, 264
- Fettanpassung 193, 194, 207, 208, 209, 250, 262

J

- Jakobsmuscheln mit Chipotle-Speck 272, 312
- Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohl-Reis 338
- Jicama-Pommes aus der Fritteuse mit Kräutermayonnaise 352

K

- Kalium 153, 157, 227, 232
- Karottenkuchen-Muffins, Glasierter, getreidefreie 344
- Ketose 30, 31, 33, 190, 192, 200, 201, 222, 261, 264
- Kimchi-Garnelen, mit gebratenem \ 266, 270, 300
- Klassisches Pulled Pork 266, 298
- Knochenbrühe 98, 201, 214, 233
- Knochenschwund 52, 102, 104, 112
- Knusprige Schweineschnitzel mit Sellerie-Apfel-Salat 294
- Koffein 73, 99, 112, 147, 149, 161
- Kohlenhydrate 121, 246
 - gesunde für Carb Cycling 266
- Körnerfreies Müsli 348
- Kräutermayonnaise 272, 352, 353, 354
- Kürbis-Spaghetti d'Alfredo, milchfreie 272, 334

L

- Lachsfrikadellen 273, 307
- Lachs und Brokkoli vom Blech mit Zitronen-Pfeffer-Butter 271, 310
- Lammfleisch, Rezepte mit 284, 286
- Lammhackbällchen im Salatwickel mit Zaziki, griechische 269, 271, 273, 286
- Lammschulterkoteletts mit Oliven-Petersilien-Gremolata 265, 268, 284
- Leaky-Gut-Syndrom 27, 133, 138, 210
- Leptin 19, 57, 58, 59, 60, 62, 79, 123, 124, 129, 208, 237, 238
 - Leptin-Resistenz bewältigen 237
- Libido, Veränderungen der 40, 70, 72, 77, 80, 102, 104, 232
- Low-Carb-Ernährung 123, 124

M

- Magnesium 139, 153, 154, 155, 156, 157, 180, 227, 232, 238, 262
- Makronährstoffe 10, 116, 131, 219, 245, 261
- Marinierte Schweinemedallions 291
- MCT-Öl 126, 202, 208, 223, 226
- Melatonin 71, 84, 85, 86, 87, 101, 103, 179, 232
- Menopause 2, 4, 10, 23, 39, 52, 71, 72, 76, 82, 91, 100, 102, 105, 109, 110, 111, 112, 156, 171, 172, 173, 210, 232, 368
- Menstruationszyklus 51, 58, 70, 72, 82, 90, 91, 99, 100, 102, 106, 112, 206, 218, 219, 230, 256
 - Follikelphase 91, 92, 93, 102, 107
 - Intervallfasten im 174
 - Lutealphase 51, 91, 92, 96, 97, 100, 106, 127
- Menstruation 76, 77, 89, 91, 92, 96, 98, 106, 127, 130, 132, 206, 218
- Ovulationsphase 91, 94, 95
 - unregelmäßiger 101
- Metabolische Flexibilität 27
- Milchfreie Kürbis-Spaghetti d'Alfredo 334
- Milch- und Molkereiprodukte 136, 143
- Mini-BBQ-Frikadellen mit Geheimzutaten 279
- Miso-Eier, gefüllte 271, 272, 331
- Mitochondrien, Stärkung der Gesundheit der 25, 28, 29, 35, 36, 81, 83, 113, 130, 137, 155, 159, 193, 240, 258, 262
- Mit Thunfisch gefüllte Tomaten à la Puttanesca 265, 269, 273, 305
- Mit Wurstbrät gefüllte Champignons 350
- Modifikationsphase 242, 243, 264
 - Essenspläne 213, 214, 264
- Muscheln in pikanter Tomaten-Chorizo-Brühe 270, 273, 304
- Müsli, körnerfreies 348, 349
- Mythen über das Intervallfasten 174

N

- Nahrungsergänzung 145, 146, 157, 165
- Natrium 46, 97, 153, 154, 157
- Noradrenalin 66, 67, 68, 149, 174

O

- Optimierungsphase 125, 212, 213, 214
 - Essenspläne 213, 214, 264
- Osteoporose 52, 80, 89, 104, 110, 111, 156
- Östrogen 73, 74, 75
- Östrogene 72, 73, 74, 75
- Ovulationszyklen 102. *Siehe Menstruationszyklus*

Oxytocin 39, 41, 42, 49, 51, 52, 53, 54

P

Perimenopause 2, 4, 10, 23, 38, 39,
50, 55, 71, 72, 76, 82, 90, 100,
101, 102, 103, 104, 105, 106,
107, 108, 109, 112, 156, 173,
224, 232, 368

Ablauf der 105

Intervallfasten während der 108

Östrogendominanz in der 108

Pflanzliche Varianten 278, 284,

290, 298, 303, 310, 320, 325,
334, 340, 342

Postmenopause 109, 112

Progesteron 41, 42, 49, 51, 70, 72,
74, 76, 77, 94, 96, 100, 102,
109, 124, 129, 132

Prosciutto, Grüner Spargel
mit 268, 271, 351, 352

Pulled Pork, klassisches 266, 298

R

Resteverwertung 322

Resveratrol 31, 202

Rhythmus, infradianer 3, 20, 26,
71, 85, 90, 91, 168, 181, 183,
185, 197

Rindfleisch, Rezepte mit 119, 120,

128, 159, 280

Romesco-Dip 271, 354

Rosenkohl mit Speck und Eiern,
gehackter 268, 273, 328

Rote Bete und Meerrettich, mit ge-
füllten Eiern 268, 273, 332

S

Saatenöle 137

Saftfasten 217

Sauberes Fasten versus schmutzi-
ges Fasten 149

Schalentiere und Fisch, Rezepte
für 300

Schilddrüsenhormone 81, 82

Schlafstörungen 16, 59, 72, 77, 86,
225

Schoko-Dattel-„Halwa“-Hap-
pen 346

Schoko-Kokos-Fudge, Frozen 271,
272, 347

Schokolade 97, 98, 227, 262

Schweinefleisch-Apfel-Würst-
chen-Bratlinge 290

Schweinefleisch, Rezepte mit 143,
265, 268, 270, 271, 272, 290,
292, 293, 294, 295, 299

Schweißausbrüche, nächtliche 44,
72, 77, 102, 103, 107, 109

Schwimmen 183, 230, 259

Seed Cycling 132

Sellerie-Apfel-Salat, mit kun-
sprigen Schweineschnit-
zel 270, 272, 294

Sesam-Zoodles mit Gemüse 269,
273, 336

Shrimp-Louie-Salat, gefüllt mit Avocado 269, 271, 303
 Sirtuine 29
 Skirt Steak mit Avocado-Meerrettich-Creme 270, 274
 Spaghettikürbis-Auflauf mit Baby-Grünkohl und Würstchen 296
 Speck und Eiern, mit gehacktem Rosenkohl 268, 273, 328
 Spermidin 158, 159

T

Tai Chi 258, 259
 Teriyaki-Soße 277
 Testosteron 41, 42, 49, 70, 77, 78, 79, 80, 82, 94, 129, 134
 Thai-Fisch- und Gemüsecurry 268, 272, 308

U

Unfruchtbarkeit 74

V

Vaginal- und Blasenprobleme 102, 104
 Vegetarische Rezepte 333
 Vietnamesisches karamellisiertes Schweinefleisch 272, 293
 Vitamine 18, 25, 95, 112, 116, 118, 128, 164, 203, 216

W

Wachstumshormon 60, 64, 65, 66, 70, 75, 86, 87, 204, 228
 Waldorfsalat mit Hähnchen auf

Steak-Caesar-Salat 265, 270, 282
 Stimmungsschwankungen 16, 51, 72, 76, 86, 102, 103, 107, 110, 112, 151
 Stoffwechselflexibilität 105, 169, 261
 Stressbewältigung 44, 50, 68, 108, 182, 183, 219, 229
 Stretching 230, 258, 260
 Süßstoffe, künstliche 149, 150, 151, 152, 198

Thunfisch gefüllte Tomaten à la Puttanesca, mit 265, 269, 273, 305
 Tomaten à la Puttanesca, mit Thunfisch gefüllte 265, 269, 273, 305

Vitamin B3 160
 Vitamin C 95, 112, 139
 Vitamin D 79, 104, 111, 156, 185, 186
 Vitamin E 118, 132
 Vitamin K 25
 Vorratskammer 199

neue Art 319
 Walken 97, 183, 205, 258, 259

Wurstbrät gefüllte Champignons,
mit 350

Würziges Bison-Chili 288

X

Xenoöstrogene 73, 74, 75, 108, 236.
Siehe Östrogene: exogene

Y

Yoga 2, 53, 97, 99, 125, 165, 183, 205,
228, 230, 250, 258, 260

Z

Zaziki 269, 271, 273, 286, 287, 288,
308

Zink 76, 93, 132, 164, 227, 232

Zitronenbutter 311

Zusatzstoffe 137, 138, 198, 201

Cynthia Thurlow

Intervallfasten für Frauen

Hormone ausgleichen, abnehmen, neue Energie gewinnen: mit Tagesplan und Rezepten zur Erneuerung des Körpers

384 Seiten, kart.
erscheint 2023

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de