

Dr. Tilman Friedrich | Nadja Nollau
Die 6:1 Diät

Dr. Tilman Friedrich
Nadja Nollau

DIE
6:1
DIÄT

6 Tage essen,
1 Tag fasten

südwest

Inhalt

Vorwort	7
----------------------	----------

KAPITEL 1

Kurzfasten – warum es in unserer Natur liegt	10
Intelligentes Abnehmen	12
Die »6:1-Diät« auf einen Blick	16
Fasten liegt in unserer Natur	19
Forever young	24
Varianten des intermittierenden Fastens	25
Die Welt is(s)t, wie sie is(s)t	27
Weshalb Diäten fast nie zu dauerhaftem Erfolg führen	36

KAPITEL 2

Belohnungsaufschub – wie Selbstkontrolle uns zu einem gesünderen Leben verhilft	43
Der ideale Entscheidungszeitpunkt	45
Strategien zur Stärkung der Selbstdisziplin	48
Alles eine Frage der Planung	54

KAPITEL 3

Fasten-Fahrplan – Gebrauchsanleitung für Ihren Fastentag	60
Für wen das Kurzzeit-Fasten (nicht) geeignet ist	62
Die Fasten-Zeit ist reif, Sie auch?	63
Die »6:1-Diät« – Gebrauchsanleitung	70
Abwarten und Tee trinken	72
<i>Kleine Teekunde nicht nur für Fastenwillige</i>	74

Kaffee – besser als sein Ruf	79
Fast eine ganze Mahlzeit – superleckere Gemüsebrühen	80
Rezepte	81
Was an Ihrem Fastentag noch alles erlaubt ist	89
<i>Rezepte für herrliche grüne Smoothies</i>	90
Der »6:1-Fastentag« im Zeitraffer	92
Wie Sie das Fasten in Ihren Familienalltag integrieren.	93
<i>Entfalten Sie Ihr geistiges Potenzial</i>	97
Was Sie sich von Ihrem Fastentag erwarten dürfen	100

KAPITEL 4

Gesundheitscheck – wie Sie in jeder Hinsicht

von der »6:1-Diät« profitieren	103
Fasten als Wunderwaffe.	104
Warum Fasten auch fürs Gehirn gut ist	106
Wie das Fasten unsere Zellen schützt	110
Warum Fasten den Gefäßen nützt	111
Fasten verändert unser Mikrobiom	118
<i>Weitere positive Wirkungen des Fastens</i>	121

KAPITEL 5

Schlemmerwoche – Ernährungstipps und Rezepte

für die restlichen sechs Tage.	123
Nahrungsmittelintoleranzen – echt oder Modeerscheinungen?	124
Ausweg aus dem Ernährungslabyrinth	127
Kurzer Überblick angesagter Ernährungsweisen	130
Woraus besteht unsere Nahrung eigentlich?	137
<i>Hauptnährstoff Fett</i>	138
<i>Hauptnährstoff Eiweiß</i>	140
<i>Hauptnährstoff Kohlenhydrate</i>	141

Tipps für Besseresser	146
<i>In drei kleinen Schritten zur schlanken Linie</i>	159
Leckere und gesunde Rezepte für die übrigen 6 Tage	163

KAPITEL 6

Cleansing – worauf es beim mehrtägigen

Fasten ankommt	172
Drücken Sie die Reset-Taste	174
Wie unser Körper Energie gewinnt	176
Das Langzeit-Fasten	177
Der Einstieg	179
<i>Die benötigten Vorräte</i>	181
Ihre Cleansing-Checkliste	185
Leichte Rezepte für Tag 1 – Ihren Entlastungstag	186
Brühe-Rezepte für Ihre Fastenwoche	194
Nebenwirkungen und Gegenmaßnahmen	197
Wie Sie das Fastenende einläuten	199
Nach dem Fasten	201

KAPITEL 7

Bewegung – mehr Kraft und Ausdauer im Alltag 205

Unser Körper ist ein Auslaufmodell	207
Die Macht der Kraft	211
Welche Sportart passt zu Ihnen?	212
<i>5 Tipps für den Start einer erfolgreichen neuen</i> <i>»Sportlerkarriere«</i>	220
Und nun legen Sie los!	220

Weiterführende Literatur 222

Register 222

Impressum 224

Vorwort

Auch wenn wir Menschen uns in vieler Hinsicht uneinig sein mögen, wünschen wir uns doch alle – unabhängig von Herkunft, Alter oder Geschlecht – eines gleichermaßen: ein gesundes, möglichst glückliches und langes Leben.

Hierbei spielen natürlich viele Faktoren eine Rolle, aber ein dem jeweiligen Menschen angemessenes Körpergewicht bildet eine sehr wichtige Voraussetzung dafür, gesund und lange leben zu können. Allerdings bewegen wir in den Industriestaaten uns mit unserer modernen Lebensweise immer mehr in die entgegengesetzte Richtung. So versucht eine sehr mächtige Nahrungsmittel- und Getränkeindustrie unermüdlich, uns Produkte zu verkaufen, die unsere Gesundheit nachweislich belasten und uns – vor allem bei unkontrolliertem Konsum – zusätzlich gefährliche Gewichtszunahmen »bescheren«.

Hinzu kommt, dass heutzutage viele Menschen ihr Leben überwiegend in großer Bewegungsarmut verbringen, denn bei den meisten Arbeitsstellen handelt es sich um sitzende Tätigkeiten am Schreibtisch oder vor dem Computer, die kaum Bewegung erfordern bzw. kaum Bewegungsmöglichkeiten bieten.

Zusätzlich verführt uns die globale Unterhaltungsindustrie dazu, unsere wenige Freizeit auch noch im Sitzen zu verbringen, sei es vor dem Fernseher, beim Computerspiel, mit dem Tablet oder Smartphone. Selbst unsere sozialen Aktivitäten sind oft mit einem Mittag- oder Abendessen im Restaurant verbunden, wo wir inzwischen häufig Portionen serviert bekommen, die weit größer sind als unser tatsächlicher Bedarf. »Mehr essen als nötig, so wenig wie möglich

bewegen«, lautet daher die Quintessenz dieser modernen Lebensweise, die uns bei unserem Vorhaben, gesund und lange zu leben, alles andere als hilfreich ist.

Trotz dieser etwas dramatischen Analyse besteht jedoch kein Grund zur Verzweiflung. Denn jeder Mensch hat es in der Hand, hier gegenzusteuern und zum Beispiel sein Körpergewicht in den Griff zu bekommen. Überraschenderweise ist das viel einfacher, als Sie vielleicht denken.

Deshalb verraten wir Ihnen in diesem Buch ein paar einfache, praktische Tricks, wie Sie abnehmen und Ihr Gewicht dann problemlos halten können – ohne dass Sie dazu komplizierte Diäten und nerviges Kalorienzählen auf sich nehmen müssen. Sie erfahren auch, wie leicht es gelingt, Versuchungen zu widerstehen und ein gesundes, erfolgreiches Leben zu führen. Dieses Buch informiert Sie auch ausführlich über die vielen zusätzlichen Vorteile, die Sie durch die »6:1-Diät« ganz nebenbei gewinnen.

All diese positiven »Nebenwirkungen« werden Ihnen dabei helfen, gesünder, glücklicher und auch länger zu leben. Ein einziger Fastentag pro Woche bringt Ihnen einen unglaublich großen Nutzen. Sie werden erstaunt sein, was ein kurzfristiger Verzicht auf feste Nahrung so alles bewirken kann.

Und wenn Sie erst einmal auf den Geschmack gekommen sind: Dieses Buch enthält noch ein paar zusätzliche Anregungen, wie Sie ganz einfach ein gesünderes, glücklicheres und längeres Leben *ohne Übergewicht* führen können. Denn glücklicherweise gibt es zu der gerade beschriebenen ungünstigen Entwicklung auch eine starke Gegenbewegung hin zu einer gesunden Ernährung mit frischen saisonalen und ökologisch erzeugten Produkten. Selbst Supermärkte und Discounter setzen inzwischen auf den Bio-Trend, sodass eine gesunde Ernährung auch nicht länger eine Frage des Geldbeutels ist. Wer heute gesünder, glücklicher und »leichter« leben möchte, dem stehen zahlreiche Möglichkeiten offen; und wir wollen Sie dabei nach Kräften unterstützen.

Denn nach unserer Erfahrung ist das regelmäßige Einlegen von Fastentagen («Kurzfasten») die einfachste und effektivste Methode, um mühelos und dauerhaft abzunehmen und dadurch möglichst lange gesund und glücklich zu leben. Wie Sie in diesem Buch noch lesen werden, liegt so ein kurzzeitiger Verzicht auf feste Nahrung durchaus in unserer Natur. Und deshalb möchten wir Sie einladen, die »6:1-Diät« einmal auszuprobieren und festzustellen, wie gut Sie Ihnen tut und wie wohl Sie sich damit fühlen.

Setzen Sie auf Ihren gesunden Menschenverstand, um für sich die besten Mittel und Wege zum Abnehmen und Gesundbleiben zu finden. Wir sind felsenfest davon überzeugt, dass dieses Buch Ihnen dabei helfen kann, durch eine entsprechende Lebensweise ein entspanntes, gesundes und schlankes Leben zu führen.

Viel Spaß dabei!

KAPITEL 1

Kurzfasten -

warum es in unserer Natur liegt

Obwohl Essen das Normalste der Welt sein sollte, bereitet es vielen Menschen inzwischen große Schwierigkeiten. Die Sorgen wegen des wachsenden Übergewichts und die ständigen Warnungen der Gesundheitsfachleute haben uns die ungetrübte Freude am Essen buchstäblich ausgetrieben. Wir essen zwar immer noch, was wir wollen, aber dabei sitzt uns ständig das schlechte Gewissen im Nacken. Höchste Zeit, einen neuen Kurs einzuschlagen, damit das Essen in Zukunft wieder Spaß macht und Gewichtsprobleme schon bald der Vergangenheit angehören!

Essen und Trinken sind keine notwendigen Übel, sondern sollen pure Lebensfreude sein. Lassen Sie sich ja nicht einreden, dass diese sinnlichen Vergnügungen eine Sünde wären. Denn was gibt es Schöneres, als mit der Familie und Freunden gemeinsam die kulinarischen Köstlichkeiten zuzubereiten, anschließend miteinander am Tisch zu sitzen, alles nach Herzenslust zu genießen und das Leben zu feiern?! Und ein gutes Glas Wein gehört selbstverständlich auch dazu. Das alles ist Ausdruck von wundervollem Lebensgenuss und nicht etwa ein schlimmes Laster!

Eine Begleiterscheinung des fröhlichen Essens und Trinkens ist jedoch unübersehbar: Zu viel des Guten kann sich (sehr) negativ auf das Gewicht und die Gesundheit auswirken. Vor dieser Tatsache können wir unsere Augen auch gar nicht länger verschließen, denn die Gewichtsprobleme der Menschen in unseren modernen Industriegesellschaften sind unübersehbar. Übergewicht ist zu einem Massenphänomen geworden. Und so haben Diäten allmählich das »normale« Essen abgelöst. Bei vielen Menschen gehören Hungerkuren inzwischen zum Alltag, doch ihr Erfolg ist oft zweifelhaft.

Obwohl schon fast täglich eine neue Diät auf den Markt kommt, schaffen es die meisten Menschen nicht, ihre Gewichtsprobleme nachhaltig in den Griff zu bekommen. Im Gegenteil: Inzwischen ist in Deutschland jeder Zweite übergewichtig. Und dieses Phänomen lässt sich auch weltweit beobachten. Tendenz steigend. Außerdem ist mittlerweile bekannt, dass Diäten langfristig fast immer die gegenteilige Wirkung haben: Die meisten Menschen nehmen nach ihren Hungerkuren nicht nur schnell wieder zu, weil sie in ihre alten

Ernährungsmuster zurückfallen, nein, sie wiegen nach kurzer Zeit sogar mehr als vor ihrer Diät! Das ist der berüchtigte Jo-Jo-Effekt. Diesem Teufelskreis entkommt nur, wer seine Ernährungsgewohnheiten komplett umstellt – und genau das fällt den meisten unendlich schwer. Doch wenn die altbekannten Methoden versagen, ist es höchste Zeit, einen ganz neuen Weg zur Gewichtsreduzierung und damit zu einem gesünderen Leben zu beschreiten: die »6:1-Diät«.

Intelligentes Abnehmen

»Fasten« heißt das Zauberwort, aber nicht tage- oder wochenlang, sondern für nur 24 Stunden! Nach dem Motto »6:1« essen Sie sechs Tage lang wie gewohnt, verzichten jedoch am siebten Tag komplett auf feste Nahrung. Geht denn das? Ja und ob, es ist sogar leichter, als Sie denken, denn Ihr Körper spielt mit!

Um ein Kilogramm Fett zu verlieren, müssen wir rund 7000 Kalorien verbrennen bzw. sollten sie gar nicht erst zu uns nehmen. Das heißt, bereits nach zwei Wochen sollten bei Ihnen ein bis zwei Pfund einfach so verschwunden sein. Das Überraschende dabei: Diese eintägige Essenspause stellt für den Körper fast nie ein Problem dar. Im Gegenteil: Er reagiert äußerst positiv auf diese Auszeit. Welche zusätzlichen gesundheitlichen Vorteile – außer dem erwähnten Gewichtsverlust – Sie dadurch gewinnen, lesen Sie ausführlich in Kapitel 4.

Wer noch nie gefastet hat, kann sich vielleicht gar nicht vorstellen, wie er es schaffen soll, einen ganzen Tag lang aufs Essen zu verzichten. Viele fürchten sich vor quälenden Hungergefühlen, Energieverlusten und haben regelrecht Angst vor diesem Fastenerlebnis. Der Gedanke, einen vollen Tag ohne jegliche feste Nahrung auskommen zu müssen, erscheint vielen Menschen auf den ersten Blick unmöglich und beängstigend. Doch diese Sorgen sind völlig unbegründet! Auch wenn man es vorher kaum glauben kann, so ist

es doch eine Tatsache, dass sich der Hunger an diesem einen Fastentag normalerweise überhaupt nicht meldet, weil Magen und Darm gleichsam eine »Auszeit« nehmen und von den vorhandenen Reserven zehren. Es fällt dem Körper ungleich schwerer, mit einer Diät von 500 bis 800 Kalorien pro Tag auszukommen, als einmal für einen kurzen Zeitraum komplett auf Kalorien zu verzichten.

Das 24-Stunden-Fasten klappt deshalb problemlos, weil der Insulinspiegel während dieser Auszeit ständig auf einem niedrigen Niveau bleibt und die Verdauung pausiert – beides sind die ausschlaggebenden »Loch-im-Magen-Verhinderer«. An Ihrem Fastentag werden Sie keinen Hunger verspüren, denn Sie haben ihn einfach ausgeschaltet.

Anders steht es mit den »drei Gs«: Gier, Gelüste und Gewohnheiten. So könnte sich etwa der berühmte innere Schweinhund anfänglich gegen das 24-Stunden-Fasten zur Wehr setzen. Denn wer es gewohnt ist, fast ununterbrochen zu essen, dem könnte das Wegfallen dieser Gewohnheit als Sturz in eine »gähnende Leere« erscheinen. Aber keine Angst! Auch der innere Schweinhund lässt sich für das 24-Stunden-Fasten ohne Weiteres an die Kette legen, denn das ist ein überschaubarer Zeitraum und sein Ende absehbar. Um Ihren eigenen Schweinhund geschickt überlisten zu können, bekommen Sie in diesem Buch wirkungsvolle Strategien an die Hand, mit denen Sie nicht nur Ihre Selbstdisziplin trainieren. Und dank der vielen praktischen Tipps, die wir Ihnen geben, wird es Ihnen garantiert gelingen, Ihren Fastentag locker zu überstehen – ohne irgendwelche Durchhänger!

Dieses Buch wird Sie durch Ihren Fastentag geleiten, und Sie werden am Ende erstaunt sein, wie leicht Ihnen diese 16-Stunden-Auszeit gefallen ist. Denn genau genommen sind es ja nur 16 Stunden und kein ganzer Tag, weil Sie acht Stunden davon ja sowieso verschlafen. Und 16 Stunden schaffen Sie doch mit links!

Das Beste an der »6:1-Diät« jedoch ist, dass niemand dafür seinen Lebensstil dramatisch verändern oder sich mit irgendwelchen

Ernährungsideologien und komplizierten Rezepten herumschlagen muss. Denn nach Ihrem einen Fastentag essen Sie für den Rest der Woche wie gewohnt – nicht mehr, aber auch nicht weniger. Nach nur einem Tag Auszeit gilt für den Rest der Woche: essen nach Lust und Laune und trotzdem abnehmen.

5 Gründe, weshalb Sie die »6:1-Diät« ausprobieren sollten

- 1** Die Zahl der Menschen mit Gewichtsproblemen wächst ständig. Und Sie möchten nicht auf Dauer dazugehören.
- 2** Diäten zeigen beim Abnehmen – mindestens langfristig – so gut wie keinen Erfolg. Das wissen Sie ja bestimmt längst aus leidvoller Erfahrung.
- 3** Viele tun sich schwer, ihre Ernährungsgewohnheiten komplett umzustellen. Sie wollen ja auch nur abnehmen und nicht Ihr ganzes Leben umkrempeln!
- 4** Menschen mit Übergewicht besitzen nicht nur viel Erfahrung mit Diäten, sondern mussten dabei auch viel Disziplin aufbringen. Mit diesem Durchhaltevermögen sollte es ein Leichtes für Sie sein, an einem einzigen Tag pro Woche zu fasten, wenn Sie danach »normal« weiteressen dürfen. Erinnern Sie sich daran, wie tapfer Sie tage- und wochenlang Ihre jeweilige Diät durchgezogen haben. Auf diese Disziplin können Sie nun bauen.
- 5** Mit der »6:1-Diät« nehmen Sie nicht nur ab, Sie profitieren auch von den gesundheitlichen Wirkungen des Kurzfastens. Damit gewinnen Sie doppelt: Sie nehmen ab und fühlen sich auch gesundheitlich insgesamt deutlich besser.

Die Vorteile der »6:1«-Methode liegen also auf der Hand. Und jeder Mensch kann grundsätzlich problemlos einen Tag ohne Essen auskommen, ob innerhalb der Familie oder als Single, zu Hause oder im Job. Wie das im Einzelnen funktioniert, erfahren Sie in Kapitel 3.

Vielen Menschen fällt es leichter, einen Tag lang gar nichts zu essen, als sich selbst über lange Zeit hinweg mit Miniportionen »abzuspeisen«, die nie satt und glücklich machen. Und wer gar nichts isst, braucht sich auch nicht mit komplizierten Diäten, langweiligen Rezepten und dem mühsamen Kalorienzählen herumzuschlagen. Leichter geht's nicht – im doppelten Wortsinn!

Hand aufs Herz: Niemand hat wirklich Zeit und Lust, sich mit dem komplexen Thema »gesunde Ernährung« und anspruchsvollen Diäten zu beschäftigen. Deswegen ist *Die 6:1-Diät* auch *kein Diät-Buch*, sondern eine *Einladung zum genussvollen Essen*. Mithilfe dieser Methode werden Sie nicht nur schnell und effizient das für Sie gesunde und normale Gewicht wiedererlangen, sondern gleichzeitig auch Ihre Freude am Essen neu entdecken.

Das Buch trägt den Titel *Die 6:1-Diät*, doch wird »Diät« hier nicht in der bei uns heute üblichen, sondern in der ursprünglichen Bedeutung dieses Begriffs verwendet: »Diät« leitet sich vom griechischen Wort *δίαιτα* (*diáita*) ab und steht für »Lebensführung« oder »Lebensweise«, also für eine im Sinn der Gesundheit »richtigen« Ernährungs- und Lebensweise und nicht für Hungerkuren auf Zeit. Und nur so ergibt »Diät halten« auch Sinn.

Mit der »6:1-Diät« können Sie aber nicht nur Ihr Gewicht reduzieren – ganz allmählich werden sich dadurch auch Ihre Essgewohnheiten auf »gesund« einpendeln. Denn das ist ein weiterer überraschender Nebeneffekt des kurzen Fastens: Das Bewusstsein dafür, was wir Tag für Tag zu uns nehmen, wächst dabei ganz von selbst. Durch den Verzicht lernen wir ganz allmählich, das Essen wieder zu schätzen und jeden Bissen zu genießen. Damit erhält das Essen den Stellenwert zurück, den es verdient.

Die »6:1-Diät« auf einen Blick

Die Regeln sind denkbar einfach: *Sie fasten an nur einem Tag in der Woche, an den folgenden sechs Tagen dürfen Sie essen und trinken wie gewohnt.* An Ihrem wöchentlichen Fastentag – den legen Sie selbst fest, damit er sich perfekt in Ihren Alltag einpasst – verzichten Sie ausschließlich auf feste Nahrung. Erlaubt und notwendig ist Flüssigkeit in Form von Wasser, unterschiedlichen Tees und Gemüsebrühen, bei Bedarf können Sie auch ein Glas (200 ml) frisch gepressten Gemüse- bzw. Obstsaft oder einen Smoothie trinken. Sie werden erleben, wie herrlich es sein kann, mittags eine leckere Gemüsebrühe zu trinken, wenn es sonst einmal nichts anderes zur Abwechslung gibt – und dass dennoch weder Eintönigkeit noch Langeweile bei Ihnen aufkommen werden, denn obwohl es »nur« eine Brühe ist, werden Sie alle Aromen riechen, schmecken und mit allen Sinnen genießen.

Mit der »6:1-Diät« reagieren Sie intelligent auf ein in Ihrem Körper genetisch festgelegtes Programm. Denn eigentlich ist Abnehmen ziemlich einfach. Und Ihr Körper hilft Ihnen dabei, so Sie ihn denn lassen. Mit der eintägigen Auszeit pro Woche unterstützen Sie ihn nur ein wenig dabei. Kurzes Fasten ist eine Aktion des gesunden Menschenverstands und absolut keine Tortur. Das eintägige Fasten unterbricht das gewohnte Ernährungsmuster, macht kurzfristig Schluss mit der ständigen Verfügbarkeit von Essen, und Ihr Körper geht damit so um, wie es in der Evolution vorgesehen ist.

Es ist schon ziemlich erschreckend, wie »normal« es uns erscheint, fast ununterbrochen irgendetwas zu fressen. Die Zeiten, in denen wir gerade einmal nicht essen, werden immer seltener. Das widerspricht aber gänzlich unserem langfristigen Körperprogramm, wonach Verzicht besser ist als Überfluss.

Wir fassen noch einmal zusammen, was Sie sich von der »6:1-Diät« erwarten können und was dafür spricht.

Die Pluspunkte der »6:1-Diät«

Motivation: Da Sie ja nur an einem Tag pro Woche aufs Essen verzichten, wird es Ihnen leichtfallen, sich für diesen Fastentag zu motivieren. Schließlich müssen Sie ja nur rund 16 Stunden durchhalten. Und was sind schon ein paar Stunden bezogen auf ein ganzes Leben – noch dazu mit der Aussicht auf eine mühelose Gewichtsreduktion und eine bessere Gesundheit?

Hunger: Keine Panik, Ihr Körper wird Sie während des Fastens wahrscheinlich nicht ein einziges Mal mit Hunger- oder gar Heißhungerattacken strapazieren! Weil Ihr Insulinspiegel konstant niedrig bleibt und Ihre Verdauung pausiert, sollten Hungergefühle gar nicht erst auftauchen.

Gelüste: Die melden sich – wenn überhaupt – in der Regel nur beim allerersten Mal, weil Ihr Körper mit der Auszeit noch nicht vertraut ist. In den nächsten beiden Kapiteln finden Sie viele Strategien und praktische Tipps, wie Sie möglichen Gelüsten widerstehen können. Und schon an Ihrem zweiten Fastentag sind solche Verlockungen überhaupt kein Thema mehr!

Aufwand: Sie brauchen weder eine spezielle Kost, noch werden Sie stundenlang am Herd stehen, um aufwendige Rezepte nachzukochen. Im Gegenteil: Sie sparen sogar Geld und Zeit, weil Sie für Ihren allwöchentlichen einen Fastentag allenfalls Gemüse für Ihre Brühe bzw. Ihren Saft einkaufen müssen.

Stoffwechsel: Während der Körper bei herkömmlichen Diäten auf Sparflamme schaltet und im Anschluss daran der Jo-Jo-Effekt (siehe S. 38 f.) zum Tragen kommt, geschieht genau das beim Kurzzeit-Fasten nicht. Tatsächlich wird Ihr Stoffwechsel in der Regel von dieser Auszeit sogar profitieren und wieder effektiver arbeiten.

Gewicht: Durch das Fasten an einem von sieben Wochentagen sparen Sie Ihren üblichen Tagesverbrauch an Kalorien. Folglich werden Sie im Durchschnitt ein Pfund Körpergewicht pro Woche verlieren, manchmal sogar mehr. Daraus ergibt sich ein gesunder

und kontinuierlicher Gewichtsverlust, an dem Ihr Körper mitarbeitet. Und vom Jo-Jo-Effekt bleiben Sie verschont.

Gesundheit: Mit der »6:1-Diät« werden Sie langsam, aber sicher immer weiter abnehmen. Das bedeutet aber nicht nur, dass sich Ihr Gewicht reduziert – was für sich genommen schon sehr viele positive Folgen hat –, gleichzeitig verbessert sich dadurch auf lange Sicht auch Ihr allgemeiner Gesundheitszustand.

Gefühl: Das Fasten verändert nicht nur Ihr Körperbewusstsein, sondern auch Ihre mentale Verfassung. Der gelungene Verzicht stärkt Ihre Willenskraft und Zuversicht, der Sieg über sich selbst und der nachhaltige Gewichtsverlust machen glücklich, vor allem, weil es so leicht funktioniert. Damit bereitet Essen wieder Vergnügen, was wiederum die Lebensfreude steigert. Endlich können Sie ohne schlechtes Gewissen essen und genießen!

Für uns, die wir es gewohnt sind, täglich mindestens drei Hauptmahlzeiten zu verspeisen und zwischendurch auch noch einen Haufen Snacks zu futtern, mag die Idee, einen ganzen Tag lang auf feste Nahrung zu verzichten, erst einmal ziemlich extrem klingen. Doch inzwischen hat das »intermittierende Fasten«, wie dieses kurzfristige Verzichten auch genannt wird, viele Anhänger gefunden. Wie positiv sich eine solche Ernährungsweise auf Gewicht, Gesundheit, Selbstheilungskräfte und Lebenserwartung auswirkt, wurde in wissenschaftlichen Studien natürlich ebenfalls intensiv untersucht. In diesem Buch erfahren Sie deshalb auch, welche gesundheitlichen Vorteile diese Ernährungsweise für Sie haben kann und wie zahlreich sie sind!

Übrigens funktioniert das Kurzfasten bei Vierbeinern genauso gut. In Tierversuchen konnte festgestellt werden, dass Tiere, die beispielsweise nur jeden zweiten Tag Futter bekamen, länger lebten, seltener an Krebs und Demenz erkrankten oder einen Herzinfarkt erlitten. Vielleicht lassen Sie Ihren Hund oder Ihre Katze an diesem einen Tag mitfasten? Falls Sie Zweifel am Gesundheitsnutzen für Ih-

ren Vierbeiner haben, fragen Sie Ihren Tierarzt. Er wird Ihnen bestätigen, dass die »6:1-Diät« auch Ihrem Vierbeiner guttut.

Fasten liegt in unserer Natur

Der (un)freiwillige Verzicht aufs Essen ist so alt wie die Menschheit. Unsere Vorfahren in der mittleren Altsteinzeit (etwa 300 000 bis 40 000 v. Chr.) zogen noch als Jäger und Sammler umher, das heißt, sie mussten ihre tägliche Nahrung erjagen oder im Pflanzenreich finden und gelegentlich auch darauf verzichten, wenn ihre Jagd oder die Suche nach essbaren Wurzeln, Gräsern, Beeren oder Früchten erfolglos geblieben war. Fehlendes Jagdglück war für unsere Urahnen aber kein Problem, weil der menschliche Körper und seine Zellen auf genau solche Fehlzeiten programmiert sind. Wie die Evolutionsgeschichte zeigt, ist der Mensch konstitutionell für Fastenperioden optimal geeignet. Er kann sogar sehr lange ohne Nahrung überleben, wie sich während Dürreperioden, Hungersnöten oder in Kriegszeiten gezeigt hat.

Aber unsere Steinzeit-Vorfahren führten trotz dieser Herausforderungen nicht zwangsläufig ein entbehrungsreiches Leben. Im Gegenteil: Wie aus archäologischen Funden hervorgeht, waren sie nicht nur hervorragende Jäger, sie waren in der Regel auch gesund, fit und hatten sogar bessere Zähne als wir – trotz der fehlenden Zahnpflege. Denn ihre Nahrung bestand überwiegend aus hochwertigem Eiweiß und sehr wenig Kohlenhydraten (sprich Stärken und Zucker), die für Karies mitverantwortlich sind.

Unsere gesamte Nahrung wird innerhalb des Verdauungsprozesses in einzelne chemische Bestandteile zerlegt. Die drei Hauptnährstoffe sind Kohlenhydrate (Stärken, Zucker), Eiweiße und Fette. Obst und Honig waren damals die Hauptzuckerlieferanten, wild wachsendes Getreide gab es kaum, Brot, Reis, Kartoffeln, Kuchen und Chips klarerweise noch gar nicht. Unsere Vorfahren waren – da

ihnen die Kenntnisse über mögliche Zubereitungsarten fehlten – auch nicht besonders scharf auf die im Rohzustand sehr schwer verdaulichen Getreidekörner und aßen sie nur, wenn ihnen gar nichts anderes mehr übrig blieb. Sie kannten auch noch keine Limonaden oder Bier, sondern löschten ihren Durst mit Wasser. Eine stärkehaltige, kohlenhydratreiche Ernährung wurde erst durch den Ackerbau möglich, das heißt, dazu mussten die nomadisierenden Jäger und Sammler zu sesshaften Bauern werden.

Der Anteil der Kohlenhydrate, aus denen durch die Verdauungsvorgänge Glukose gewonnen wird, hat sich jedoch im Lauf der Jahrtausende drastisch erhöht, vor allem aber innerhalb der letzten 50 Jahre – eine wesentliche Ursache für die Gesundheitsprobleme durch Übergewicht, mit Diabetes und anderen Volkskrankheiten. So verwundert es nicht, dass die ersten Zivilisationskrankheiten eigentlich erst mit dem Beginn der gezielten landwirtschaftlichen Nutzung der Böden, dem Anbau und Verzehr von Getreide auftraten. Unsere moderne Ernährung liefert viel mehr Energie als die unserer Vorfahren, obwohl wir Menschen von heute uns kaum noch körperlich verausgaben (müssen). Viele ahnen gar nicht, wie wenig Kalorien sie am Tag tatsächlich benötigen und auch verbrauchen. Natürlich spielen die individuellen beruflichen, körperlichen und sportlichen Aktivitäten hierbei eine große Rolle.

Der tatsächliche Kalorienbedarf

Ihr individueller täglicher Energiebedarf in Form von Kalorien lässt sich exakt errechnen. Dazu müssen Sie keinen Arzt fragen – Ihren persönlichen Kalorienverbrauch können Sie selbst mit einer recht simplen Formel ziemlich genau ermitteln. Einfach mit einem Taschenrechner. Der individuelle Verbrauch hängt jeweils vom sogenannten Grund- und Arbeitsumsatz ab. Die Kalorien, die Ihr Körper in Ruhe zur Aufrechterhaltung aller organischen Funktionen

benötigt – das heißt, auch wenn Sie sich 24 Stunden lang keinen Millimeter bewegen –, ergeben den »Grundumsatz«. Er macht rund 70 Prozent des täglichen Kalorienverbrauchs aus.

Ihren persönlichen Grundumsatz berechnen Sie mit dieser Formel: $8,7 \times \text{Gewicht (in kg)} + 829$.

Falls Ihnen diese Formel zur Berechnung Ihres Grundumsatzes zu einfach erscheint, kann ich Ihnen auch noch eine kompliziertere anbieten, die natürlich etwas genauer ist, weil sie Ihr Alter und Ihre Körpergröße mitberücksichtigt:

$\text{Grundumsatz} = 655 + (9,6 \times \text{Gewicht in kg}) + (1,8 \times \text{Größe in cm}) - (4,7 \times \text{Alter in Jahren})$

Angenommen, Sie wiegen 76 Kilo, sind 1,75 Meter groß und 46 Jahre alt. Nach der ersten Formel ergibt sich daraus ein Grundumsatz von 1490 Kalorien ($661,2 + 829 = 1490,2$), anhand der zweiten Formel sind es 1483 Kalorien ($1384,6 + 315 - 216,2 = 1483,4$).

Ganz gleich, für welche Berechnungsweise Sie sich entschieden haben, addieren Sie zu diesem Ergebnis nun die Summe Ihrer täglichen Aktivitäten. Wenn Sie sich jeden Tag aufs Fahrrad schwingen, statt mit dem Auto zu fahren, verbrauchen Sie erheblich mehr Energie. Denn der sogenannte Arbeitsumsatz steigt mit der körperlichen Aktivität. Der Arbeitsumsatz beschreibt das gesamte Ausmaß Ihrer körperlichen Aktivität und wird kurz »PAL« (*Physical Activity Level*) genannt.

Multiplizieren Sie Ihren Grundumsatz mit dem Faktor 1,4, wenn Sie möglichst jede Bewegung vermeiden, mit 1,7, wenn Sie sich tagsüber normal bewegen und mit 2,0, wenn Sie sehr aktiv sind und/oder regelmäßig Sport treiben. Das Ergebnis ist Ihr täglicher Kalorienbedarf. Und genau diese Kalorienmenge verbrauchen Sie an Ihrem Fastentag zusätzlich, weil Sie ja die Kalorienzufuhr gestoppt haben – und deshalb nehmen Sie ab!

Unsere Speicher unterstützen uns

In grauer Vorzeit hatten unsere Vorfahren nur dann etwas zu beißen, wenn sie diese Nahrung unter Einsatz ihrer Körperkräfte gesucht und gefunden oder erjagt hatten. Dazu mussten sie oft stunden- oder gar tagelang umherstreifen und zwischendurch nicht selten gewaltige Sprints einlegen. Um solche Leistungen erbringen zu können, besitzt der Mensch seine Leber und Muskeln, die Kohlenhydrate, also Zucker (Glukose), in zu Glykogen umgewandelter Form als Tagesration speichern können. (Glykogen entsteht, wenn unser Blutzucker höher ist als das, was wir im Augenblick tatsächlich an Energie verbrauchen.) Dank dieses 24-Stunden-Zuckerspeichers können wir problemlos einen ganzen Tag ohne Nahrung überstehen. Und auf genau dieses Reservoir werden Sie an Ihrem Fastentag zurückgreifen und Ihren Körper dadurch ausreichend mit Zucker versorgen.

Die Zuckerdosis ist wichtig für das Wohlbefinden an unserem Fastentag, denn unser Gehirn verbraucht enorm viel Energie, es bezieht sie aus dem in Glukose umgewandelten Nahrungszucker. Wenn Sie regelmäßig fasten, kommt es zu einer Art »Trainingseffekt« im Körper, und er reagiert effizienter auf die neue Situation. Das heißt, der Organismus wird die alternativen Stoffwechselprozesse, die während des Fastentages notwendig sind, um das Gehirn nahtlos mit der benötigten Energie zu versorgen, schneller in Gang setzen. Sollten Sie an einem Fastentag trotzdem einmal das Gefühl haben, Ihr Gehirn liefere infolge Energiemangels nicht auf vollen Touren, können Sie mit einem Löffel Honig im Tee Abhilfe schaffen.

Obwohl unser Gehirn nur rund 2 Prozent des gesamten Körpergewichts ausmacht, verbraucht es mehr als 50 Prozent der mit der Nahrung aufgenommenen Kohlenhydrate (d. h. der gesamten Blutzuckermenge), also mindestens 140 Gramm Zucker pro Tag, bei Stress kann es auch erheblich mehr sein. Folglich haben Menschen, die den ganzen Tag unter Anspannung stehen, oft auch Heißhunger



Tilman Friedrich, Nadja Nollau

Die 6:1-Diät

6 Tage essen, 1 Tag fasten

Paperback, Klappenbroschur, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-517-09618-6

Südwest

Erscheinungstermin: Dezember 2017

6 Tage genießen, 1 Tag fasten

Einen Tag fasten, sechs Tage essen nach Lust und Laune: Das sind die einfachen Regeln der 6:1-Diät. Jeder kann problemlos für einen Tag aufs Essen verzichten, ob in der Familie oder als Single, zuhause oder im Job. Es fällt oft sogar leichter einmal gar nichts zu essen als dauerhaft Mini-Portionen, die nie satt und glücklich machen. Denn der innere Schweinehund weiß, dass das Ende absehbar ist: Als Belohnung lockt schließlich das Liebessessen. Die Rezepte für Brühen und Getränke an den Fastentagen und für eine bewusste Ernährung an den Genießertagen machen das Abnehmen ohne Diät wunderbar einfach.

 [Der Titel im Katalog](#)