

DR. PETRA BRACHT

# INTERVALLFASTEN

FÜR EIN LANGES LEBEN – SCHLANK UND GESUND



**G|U**

Das 14-Tage-Einsteigerprogramm  
nach der Dr. Petra Bracht-Methode

---

## THEORIE

---

Gesund und voller Energie  
durch Intervallfasten 5

**GESUNDHEITSELIXIER  
INTERVALLFASTEN 7**

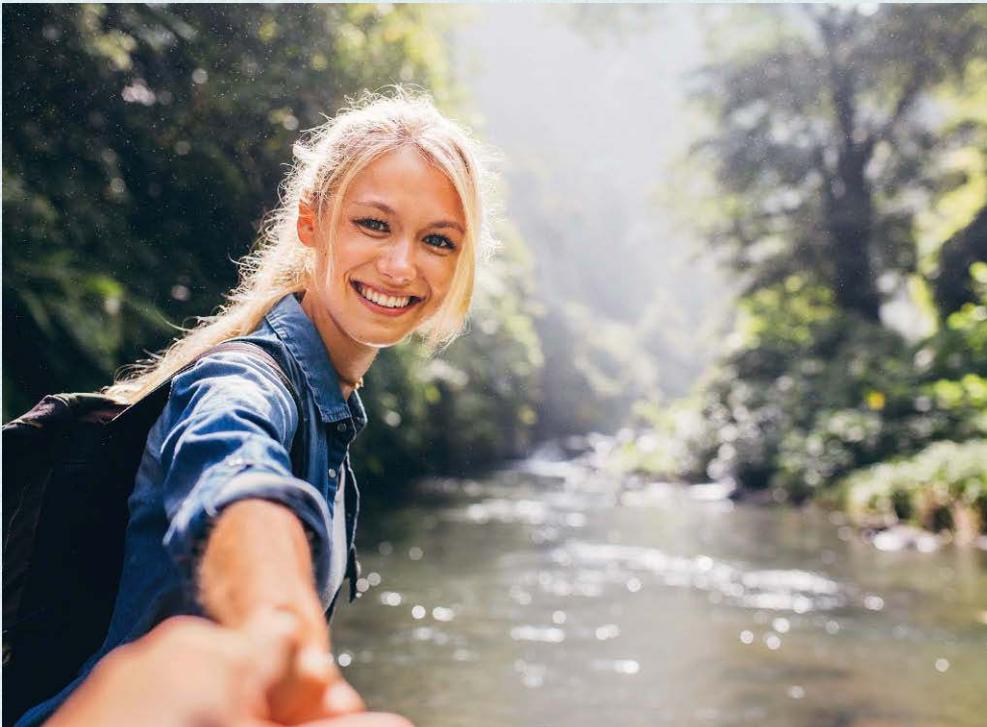
**Fasten wirkt Wunder 8**  
Extra: Fastenarten 12

**Zeit für eine Neuausrichtung  
der Medizin 14**  
Extra: Gesundheitsformel 17

**Wir essen einfach zu oft und zu viel 18**

**Was beim Fasten im Körper passiert 22**  
Extra: Der Darm – Sitz der Gefühle  
und der Gesundheit 30

**Intervallfasten als Therapie  
von A bis Z 36**






---

## PRAXIS

---

**LEBENSFORMEL: VEGAN  
FASTEN & BEWEGUNG** 50

**Pflanzenkost versus  
tierische Nahrungsmittel** 52

**Extra: Dürfen wir Tiere essen?** 54

**Extra: Essen gegen Herzinfarkt** 63

**Die Basics:  
Essen, Trinken & Bewegung** 68

**INTERVALLFASTEN –  
SO GEHT’S!** 75

**Fastenturbo durch Bewegung** 76

**Extra: Bevor Sie loslegen** 78

**Liebscher & Bracht-Übungen** 80

**Das 14-Tage-Programm** 104

**Rezepte für 14 Tage** 108

**Ausblick** 136

---

## SERVICE

---

**Bücher, die weiterhelfen** 138

**Adressen, die weiterhelfen** 139

**Dank** 139

**Sachregister** 140

**Rezeptregister** 141

**Übungsregister** 142

**Impressum** 143



# FASTEN WIRKT WUNDER

Fasten ist so alt wie die Menschheit selbst und fest in unseren Genen verankert. Es hat geradezu geniale Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unsere Lebensdauer. Fasten wirkt wie eine Wunderpille. Vielleicht ist es auch deshalb nicht in Vergessenheit geraten, nachdem das Hungern in Notzeiten quasi abgeschafft war. So kennt man Fastenzeiten in vielen Religionen. Dennoch wird das Fasten teilweise heftig und kontrovers disku-

tiert. Anhänger der natürlichen Heilweisen schwören darauf. Manche Mediziner aber lehnen es als gesundheitsgefährdend ab und verunsichern damit ihre Patienten. Doch die Zeiten ändern sich gerade, und das ist gut so. Die neusten Forschungsergebnisse (► siehe Seite 22–35) sorgen für Aufsehen. Fasten, insbesondere das Intervallfasten, birgt ungeahnte Möglichkeiten für ein gesundes und langes Leben.

Intuitiv nutzte ich selbst diese Vorteile schon mein ganzes Leben: Ich praktiziere das Intervallfasten (► siehe Seite 68–135) seit mehr als vier Jahrzehnten, weil es mir einfach guttut, und ohne damals die unglaublichen Vorteile für die Gesundheit zu kennen, die jetzt bekannt und bewiesen werden. In den ersten zehn Jahren machte ich das eher still und heimlich, denn es war ein »No Go«, morgens nichts zu frühstücken, nüchtern in die Uni zu gehen und dann nur zweimal am Tag, manchmal sogar nur einmal zu essen. Allerdings war die Qualität meiner Ernährung damals noch nicht optimal. Auch ich habe – wie wohl die meisten Menschen – gegessen, was ich von zu Hause gewohnt war, auch Fleisch. Kuhmilch mochte ich nie, sie war mir regelrecht zuwider. Aber die

ständigen Hinweise, wie wichtig sie für die Gesundheit sei, ließen mich trickreich werden. Ich trank Milchshakes oder Kakao und aß Käse, damit ich Milch überhaupt zu mir nehmen konnte.

## Das richtige Lernen begann nach dem Studium

Doch alles änderte sich schlagartig, als mir 1991 – ich war bereits Fachärztin für Allgemeinmedizin – das Buch *Fit fürs Leben: Fit for Life* von Harvey und Marilyn Diamond in die Hände fiel.

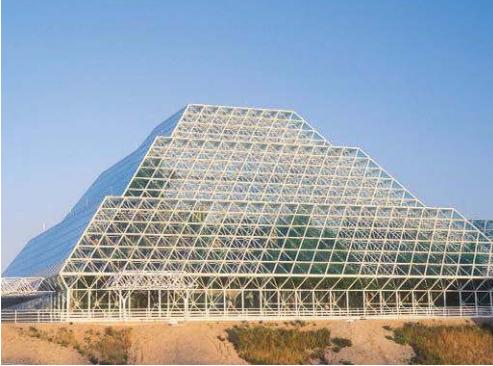
Ich war schon länger unzufrieden. Immer mehr begriff ich, dass die herkömmliche Medizin, die ich, wie im Studium gelernt, praktizierte, nicht das war, weswegen ich

## INFO

### ERNÄHRUNGSMEDIZIN UND ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT

Ebenfalls im Jahre 1991 lernte ich meinen heutigen Mentor und Freund Prof. Dr. Claus Leitzmann kennen. Wir waren beide im wissenschaftlichen Beirat der »Fit-for-Life«-Bewegung. Leitzmann ist Chemiker, Mikrobiologe und Ernährungswissenschaftler. Ab 1974 war er an der Uni Gießen tätig, hatte den Lehrstuhl für Ernährung in Entwicklungsländern inne und leitete später das Insti-

tut für Ernährungswissenschaft. Er schrieb zahlreiche Bücher zu den Themen vollwertige, vegetarische und nachhaltige Ernährung. Wir beide – der Ernährungswissenschaftler und die Ernährungsmedizinerin – ergänzen uns perfekt und führen das Wissen und die Erfahrung zusammen, die eigentlich jeder Mediziner in der Ausbildung vermittelt bekommen müsste.



Unter der riesigen Kuppel der Biosphäre 2 in Arizona, USA, wurde von 1987 bis 1989 ein geschlossenes Ökosystem erprobt.

## Wer weniger isst, lebt länger und gesünder

Aus Tierversuchen weiß man schon seit längerer Zeit, dass sich mit unterkalorischer Ernährung das Leben von Tieren um bis zu 50 Prozent verlängern lässt – ohne dass es Abstriche bei deren Gesundheit gibt. Doch wie lässt sich diese Erkenntnis auf den Menschen übertragen? Wer mag schon ein Leben lang bei jeder Mahlzeit darben?

### Die jüngere Geschichte des Fastens

Die heilende Wirkung des Fastens bei bestimmten Krankheiten hat schon der griechische Arzt Hippokrates (ca. 460–370 v. Chr.) beschrieben. Mehr als 1000 Jahre später wusste der schweizerisch-österreichische

Arzt und Gelehrte Paracelsus (um 1493/94–1541 n. Chr.) durch Nahrungsverzicht seinen »inneren Arzt« zu aktivieren. Zuvor nutzten bereits die Religionsstifter Buddha, Jesus und Mohammed das Fasten, um höhere Bewusstseinszustände zu erlangen. In großen Weltreligionen, wie dem Christentum, dem Judentum, dem Hinduismus und dem Islam, ist das Fasten bis heute ein fester Bestandteil der Glaubenspraxis. Die religiös vorgeschriebenen Fastenperioden hatten und haben nachweisbar sehr positive Auswirkungen auf die Gesundheit der sie praktizierenden Gläubigen.

Erst im 19. und 20. Jahrhundert befassten sich Ärzte wie Max Bircher-Benner (1867–1939), Otto Buchinger (1878–1966) und Franz Xaver Mayr (1875–1965) mit dem Fasten aus therapeutischer Sicht (► siehe Seite 12–13). Daraus entstanden im naturheilkundlichen Bereich die unterschiedlichsten Fastenschulen und Fastentechniken wie die Sonnenlichtnahrung, das Heilfasten nach Buchinger und die F.-X.-Mayr-Kur.

### Zufällige Entdeckung – dank Biosphäre 2

Die heutige Fastenforschung bekam durch einen puren Zufall neuen Aufschwung. Der US-amerikanische Arzt und Pathologe Roy Walford, Mentor des Zellbiologen und Altersforschers Valter Longo, wollte im Bundesstaat Arizona (USA) mit dem Projekt Biosphäre 2 beweisen, dass sich ein künstlich

geschaffenes, vollständig geschlossenes Ökosystem von der Außenwelt unabhängig erhalten kann. Doch der Versuch misslang: Der Sauerstoff wurde knapp und musste von außen zugeführt werden. Dann machten sich Ungeziefer breit, worauf die Ernten der selbstangebauten Obstsorten, des Getreides und des Gemüses zu gering ausfielen. Die teilnehmenden Wissenschaftler wollten aber noch nicht aufgeben – also aßen sie fast zwei Jahre lang nur sehr wenig. Longo war vor Ort, als die acht Forscher den Kuppelbau in der Wüste Arizonas verließen. Sie waren extrem abgemagert und frustriert. Doch eine große Überraschung ergab sich durch die ärztliche Untersuchung, die allen einen außergewöhnlich guten Gesundheitszustand mit optimalen Blutwerten attestierte. Sie waren richtig gesund. Auffällig waren die extrem niedrigen Cholesterinwerte. Das ist deshalb bemerkenswert, weil viele Schulmediziner die Meinung vertreten, dass Ernährung nichts mit den Blutfettwerten zu tun hat. Seitdem widmet Valter Longo sich der Altersforschung. In einem Interview sagte er mal, dass ihn weniger der Prozess der Alterung interessieren würde, als der des Jungbleibens.

### Wachstumsfaktor IGF-1

Und noch eine weitere bahnbrechende Entdeckung untermauert die gesundheitliche Wirkung des Fastens. Dr. Jaime Guevara, Naturwissenschaftler und Arzt in Quito,

Ecuador, untersuchte eine Gruppe von 300 Menschen mit einem Laronsyndrom, einer Erbkrankheit mit einem Gendefekt an den Andockstellen in der Leber für die Polypeptide IGF-1 (engl. *insulin-like growth factors* = insulinähnliche Wachstumsfaktoren), das zur Kleinwüchsigkeit führt. Die Wissenschaft interessiert sich allgemein sehr für diese Menschen – aber nicht etwa wegen ihrer geringen Körpergröße, sondern wegen ihrer offensichtlichen Resistenz gegenüber Krankheiten. Nicht einer hat in der Beobachtungsdauer Diabetes, und nur ein einziger erkrankte an Krebs. Ist also der Wachstumsfaktor IGF-1 verantwortlich für Krankheit und ein kürzeres Leben?

## INFO

### ZWEI SEITEN EINER MEDAILLE

John Kopchick (Ohio University) und Andrzej Bartke (Southern Illinois University) konnten nachweisen, dass sich die Lebenszeit von Mäusen um 40 Prozent verlängert, wenn in ihren Lebern die Andockstellen für IGF-1 ausgeschaltet werden. Ein normaler IGF-1-Wert wirkt sich also positiv auf Wachstum und Reproduktionsfähigkeit aus, jedoch gleichzeitig krankmachend und lebensverkürzend, wenn er dauerhaft erhöht ist.



## INTERVALLFASTEN ALS THERAPIE VON A BIS Z

Medikamente blockieren oder aktivieren meist nur einen begrenzten Stoffwechsellaufrhythmus. Oft greifen sie in ein größeres Regelwerk ein und stören komplexe Abläufe, die sich teilweise in starken Nebenwirkungen bemerkbar machen. Als Ärztin möchte ich in lebensbedrohlichen Situationen natürlich nicht auf Akutmedikamente verzichten, setze sie aber, wenn möglich, nur begleitend zu den natürlichen Maßnahmen ein.

### Die ganzheitliche Alternative

Das Fasten ist der bedeutendste Aufruf an den Körper, seine genetisch »eingebauten« Selbstheilungskräfte zu aktivieren. »Wie Gesundheit wirklich funktioniert, kann jeder verstehen!« Diese Erkenntnis hat mich seit jeher fasziniert. Es musste einen einfachen Schlüssel für die Gesundheit geben, davon war ich immer überzeugt.

Es konnte doch nicht sein, dass die hochkomplizierte Biochemie und Biophysik erst einmal verstanden werden müssen, um zu wissen, was man für seine eigene Gesundheit tun kann. Die bio-logischen Zusammenhänge sind im Vergleich zu den komplizierten medizinischen Naturwissenschaften sehr gut nachvollziehbar. In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit den häufigsten Krankheiten unserer Zeit. Sie werden erfahren, weshalb das Intervallfasten als Prävention nahezu bei all diesen Krankheiten eine wesentliche Rolle spielt und warum auch im Krankheitsfall Verbesserungen bis hin zur Heilung erzielt werden können.

## Das Hormesis-Prinzip

»Erst kommt der Reiz – dann die Reaktion!« Wir naturheilkundlich denkende Ärzte wissen, dass kurze Stressphasen durchaus positiv für uns Menschen sind, da sie als Impulsgeber die Selbstregulation, also die Aktivierung unserer körpereigenen Heilungskräfte, auslösen. Dieses Zusammenspiel, als Hormesis-Prinzip bekannt, wurde schon immer in ganzheitlichen Therapiemethoden eingesetzt: darunter etwa die einfachen Kälte- oder Wärmereize, wie das Saunieren oder die Kneippschen Güsse, aber auch die Reize von Seeluft oder Gebirgsklima. Noch im letzten Jahrhundert gab es viele Sanatorien, die sich dieses Wissens bedienten. Sonnenkuren gehörten ebenfalls dazu.

## Fieber – heilsamer als Medizin

Auch Fieber ist eine vom Körper ausgelöste Reizfunktion. Stoppt man sie durch Arzneimittel, werden die Symptome zwar gelindert oder beseitigt. Scheinbar sind die Patienten gesund. Das ist verlockend, aber so gut wie nie nachhaltig, denn »die Arbeit« konnte nicht beendet werden. Nehmen Sie auch bei

### INFO

#### DIE UNTERSCHÄTZTEN GEFAHREN VON MEDIKAMENTEN

Wie oft kommen Medikamente auf den Markt, die erst nach Jahren ihre tatsächlichen Auswirkungen bis hin zu tödlichen Nebenwirkungen offenbaren. Traurige Berühmtheit erlangten in diesem Zusammenhang die Präparate Lipobay, ein fettsenkendes Mittel aus der Gruppe der Statine, und Vioxx, ein nichtsteroidales Schmerzmittel aus der Gruppe der selektiven COX-2-Hemmer. Beide Medikamente wurden aufgrund von Todesfällen erst nach Jahren der Anwendung vom Markt genommen.

Bitte unterschätzen Sie ebensowenig die kaum untersuchten Gefahren von Wechselwirkungen bei der gleichzeitigen Einnahme mehrerer unterschiedlicher Medikamente.

# 12. ROTATIONSDEHNUNGEN

Diese Übung wirkt schmerzbefreiend für die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke, die gesamte Wirbelsäule, den Nacken und den Kopf. Die Rotationsbewegungen, die im Alltag so gut wie nicht vorkommen, wirken insgesamt wohltuend.



## ROTATION I

- **1** Stellen Sie sich seitlich mit der rechten Schulter an eine Wand, das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Greifen Sie mit der linken Handfläche an die Wand und mit dem rechten Zeigefinger an die linke Seite des Unterkiefers.
- Ziehen Sie sich mit beiden Händen in die Rechtsrotation des Rumpfs und des Kopfs, soweit die Dehnung es zulässt. Drehen Sie beim Gegenspannen den Rumpf und den Kopf nach links. Dabei doppelzählen. Gehen Sie beim Entspannen weiter in die Dehnung (»Eins-Eins« – »Weiter-Weiter«). Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf insgesamt 20-mal. Dauer etwa eine  $\frac{3}{4}$  Minute.
- Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf auf der linken Körperseite.

## ROTATION II

- **2** Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Beinen frei in den Raum. Strecken Sie Ihren rechten Arm horizontal zur Seite und legen Sie die linke Hand auf die rechte Brust. Drehen Sie Ihren Oberkörper so

weit wie möglich nach rechts – der Kopf geht mit. Während der Rotation doppelzählen.

- Wechseln Sie nun die Richtung und drehen Sie nach links. Insgesamt 40 Wiederholungen, abwechselnd nach rechts und nach links (»Eins-Eins« – »Zurück-Zurück«). Dauer etwa 1 ½ Minuten.

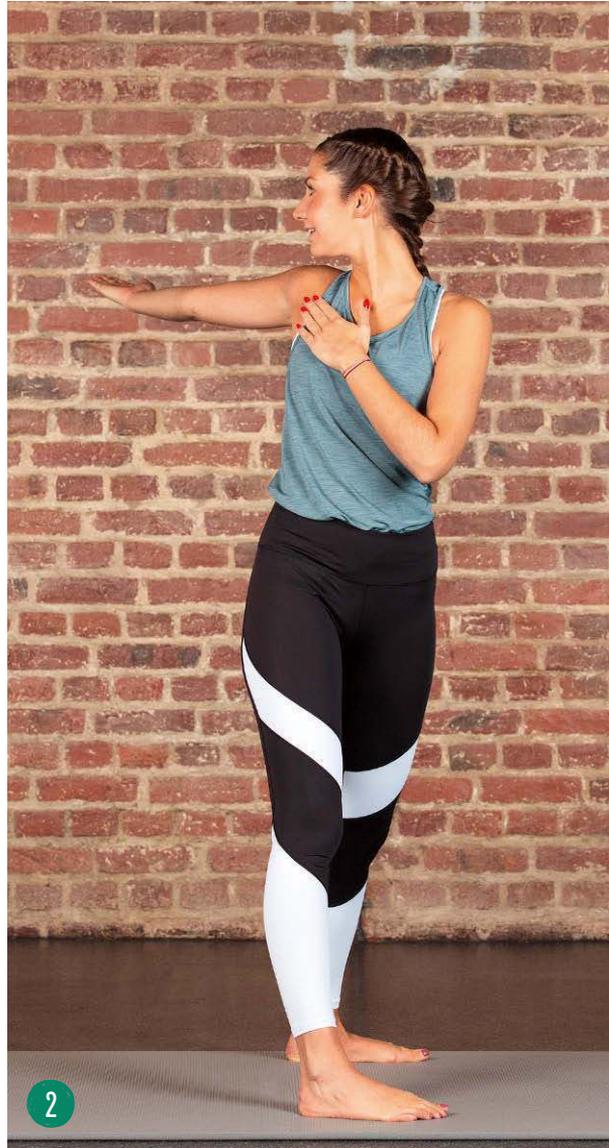
### ROTATION I

- Stellen Sie sich nun wieder an eine Wand und wiederholen Sie die Rotation I. Machen Sie insgesamt 40 Wiederholungen in ungefähr 1 ½ Minuten.

## INFO

### DER GANZE KÖRPER DREHT

Die Hüfte dreht sich vollständig mit – so weit, wie es die Fußgelenke und die Knie zulassen. Dadurch können Sie die wertvollen Rotationsreize von den Füßen bis zum Kopf setzen. Nicht vergessen: Dehnen Sie nur so weit, bis Sie einen Dehnschmerz spüren, der aber nur so intensiv sein darf, dass Sie ruhig weiteratmen können. Das Dehnungsgefühl sollte auf einer Skala bis zehn größer als acht und kleiner als zehn sein.



## ACHTER TAG

Ist es nicht ein wunderbares Gefühl, eine ganze Woche lang gut zu sich gewesen zu sein? Fühlt sich doch nach mehr an, oder? Viel Freude für diese zweite Woche Intervallfasten mit neuen, abwechslungsreichen Rezepten und einem neuen Work-out.

## AVOCADO-BEEREN-BOWL

1 Avocado | 1 Birne | 1 Apfel | 1 Banane |  
1 Handvoll Brombeeren | 1 Handvoll Heidelbeeren | 4 EL Limettensaft | 2 EL Granatapfelkerne | 2 EL Walnusskerne

Für 2 Portionen | 10 Min. Zubereitung  
Pro Portion: 392 kcal, 5 g E, 20 g F, 42 g KH



- 1 Avocado halbieren, entsteinen und in Würfel schneiden. Birne und Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und die Früchte ebenfalls in Würfel schneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Brombeeren und Heidelbeeren in eine Schüssel geben.
- 2 Den Limettensaft über den Obstsalat träufeln und alles vermengen. Mit den Granatapfel- und Walnusskernen garnieren und servieren.

## ASIATISCHER GLASNUDELSALAT

100 g Glasnudeln | 1 Frühlingszwiebel | 1 Möhre | 4 Mini-Paprika (rot, orange) | 1 Handvoll Brokkoliröschen | 1 Bund Koriander | 1 Handvoll Cashewkerne

**Für das Dressing:** 2 EL Sojasauce | 2 EL Reisesig | Saft von 1 Zitrone | 3 EL Sesam | Salz | Pfeffer aus der Mühle

Für 2 Portionen | 20 Min. Zubereitung  
Pro Portion: 415 kcal, 11 g E, 14 g F, 56 g KH

- 1 Die Glasnudeln 5 Minuten in heißem Wasser einweichen. Anschließend die Nudeln abgießen, unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

**2** Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden, die Möhre mit einem Gemüseschäler in Streifen schneiden. Die Paprika säubern und in Streifen schneiden, die Brokkoliröschen vom Strunk abtrennen. Die Korianderblätter hacken. Die Glasnudeln und das Gemüse mit dem Koriander in eine große Schüssel geben und alles gut mischen.

**3** Für das Dressing Sojasauce, Reisessig und Zitronensaft mischen und den Sesam dazugeben. Das Dressing über den Salat geben und 7 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Cashewkernen garnieren.

## BROKKOLI-ZUCCHINI-PFANNE

1 Brokkoli | 1 Zucchini | 3 EL Mandelblättchen | 1 rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 EL Kokosöl | 100 ml Kokosmilch | 1 TL Thymian | 1 TL Oregano | Salz | Pfeffer aus der Mühle

Für 2 Portionen | 20 Min. Zubereitung

Pro Portion: 280 kcal, 10 g E, 21 g F, 9 g KH

**1** Brokkoli waschen und in kleine Stücke zerteilen. Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Mandelblättchen kurz in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten.

**2** Zwiebel und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und im Kokosöl anbraten.



**3** Brokkoliröschen und Zuccinischeiben in die Pfanne geben und nach 2 Minuten mit der Kokosmilch ablöschen.

**4** Thymian und Oregano in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den gerösteten Mandelblättchen garniert servieren.

### IHRE ÜBUNGEN FÜR HEUTE

Übung 1: Durchhängen – Gesäß hochziehen

▶ siehe Seite 80 f.)

Übung 5: Hintere Beindehnung – Beinheben

▶ siehe Seite 88 f.)

Übung 8: Trizepsübung – Vierfüßlerstütz

▶ siehe Seite 94 f.)

Übung 10: Ganzkörperdehnung –

Seitlicher Unterarmstütz ▶ siehe Seite 98 f.)

# DURCH INTERVALLFASTEN GESUND WERDEN UND BLEIBEN

Werden Sie mit dieser intermittierenden Fastenmethode nach Dr. med. Petra Bracht Ihr eigener Anti-Aging-Arzt und vermeiden Sie häufige Krankheiten. Werden Sie schlanker und gesünder, statt älter.



## IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Die **Methode des Intervallfastens**: 16 Stunden fasten und 8 Stunden essen – so viel Sie wollen.
- Weshalb Intervallfasten wirkt und warum es so heilsam ist.
- Ein 14-Tage-Programm mit **42 leckeren Rezepten** aus viel Obst, Gemüse und raffinierten Zutaten.
- **Zwölf Liebscher & Bracht-Übungen** mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen setzen den Fastenturbo in Gang.

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-6540-4



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**