

BERNHARD LUDWIG



# DIE NOBELPREIS METHODE

*Mit drei preisgekrönten Prinzipien  
zum Wunschgewicht*



GRÄFE  
UND  
UNZER

# INHALT

6

## VORWORT

8

### 3 NOBELPREISE = DIE ERFOLGSDIÄT

Nobelpreis 2016 Yoshinori Ohsumi: Autophagie 10

*Tun Sie etwas für Ihre Autophagie! 14*

Nobelpreis 2017 Hall, Rosbash und Jung:

Innere Uhr 16

*Tun Sie etwas für Ihre innere Uhr! 20*

Nobelpreis 20?? Madeo & Stekovic: Spermidin 22

*20 zellverjüngende Lebensmittel auf einen Blick 26*

28

### WARUM WIR DICK WERDEN

Essen, essen, essen! 30

Sitzen ist das neue Rauchen 34

So ein Stress! 36

*Richtig messen 40*

Geh mal Bier holen ... 42

*Was sind eigentlich Nudges? 44*

Vollfett zocken 46

48

### FASTENPAUSEN = 3 IN 1 (3 NOBELPREISE IN EINEM)

Der richtige Rhythmus 50

*6 Tipps, wie die Nobelpreis-Methode  
ganz leichtfällt 52*

Die besten Intervallfasten-Methoden 54

*Nudge 1 – Ich kann das, ich schaffe das 58*

60

### DIE NOBELPREIS-METHODE MACHT GESUND

Fasten gegen Bluthochdruck 62

*Nudge 2 – Zusammen lustvoll leben 64*

Fasten gegen Herzinfarkt 66

Fasten gegen Diabetes 68

*Nudge 3 – Genussserlebnisse schaffen 70*

Fasten gegen Krebs 72

Fasten für Anti-Aging 74

*Nudge 4 – Ich bewege mich, ich spüre mich 76*

78

### DIE 10-TAGE-NOBELPREIS-METHODE (PLUS 10)

**Mein erster Einser 80**

*Birnen-Rucola-Salat mit Blauschimmelkäse 83*

**Mein erster Nuller 84**

*Nudge 5– Viel trinken! 86*

**Mein zweiter Einser 88**

*Grapefruit-Orangen-Salat 91*

**Mein zweiter Nuller 92**

*Nudge 6 – 10in2 geht auch im Urlaub! 94*

**Mein dritter Einser 96**

*Weizenkeim-Müsli mit Beeren 99*

**Mein dritter Nuller 100**

*Nudge 7 – Achtsam leben 102*

**Mein vierter Einser 104**

*Penne mit Brokkoli-Nuss-Sauce 107*

**Meiner vierter Nuller 108**

*Nudge 8 – Dankbar sein 110*

**Mein fünfter Einser 112**

*Champignon-Carpaccio mit Parmesan 115*

**Mein fünfter Nuller 116**

*Nudge 9 – Ein Leben voller Höhepunkte 118*

**Mein sechster Einser 120**

*Kichererbsen-Apfel-Curry 123*

**Mein sechster Nuller 124**

*Nudge 10 – Mehr Zeit für Sex 126*

**Mein siebter Einser 128**

*Tofu-Burger mit Sojasprossen 131*

**Mein siebter Nuller 132**

*Nudge 11 – Her mit dem Spermidin! 134*

**Mein achter Einser 136**

*Mango-Smoothie mit Kurkuma 139*

**Mein achter Nuller 140**

*Nudge 12 – Das Leben lebendig machen 142*

**Mein neunter Einser 144**

*Avocado-Tomaten-Omelett 147*

**Mein neunter Nuller 148**

*Nudge 13 – Unterstützung suchen 150*

**Mein zehnter Einser 152**

*Nudge 14 – Gratulation! 154*

**Mein zehnter Nuller 156**

# 158

## ZUM NACHSCHLAGEN

Register 158

Bücher & DVDs 159

Impressum 160



BERN.  
LUDWIG

NAT.  
MCM  
XLVIII

# DREI NOBELPREISE & ICH

Lieber Leserin, lieber Leser,

Sie werden sich fragen, was es mit den Nobelpreisen, Bernhard Ludwig und dem Fasten auf sich hat. Genau dieses Geheimnis werde ich in diesem Buch entschlüsseln.

Sehr viele Menschen kennen mich aus meinem *Seminarkabarett = 100% Wissenschaft und 100% Kabarett*. Jeder meiner Auftritte findet im Dienste der gesundheitlichen Aufklärung einer nach Aufklärung strebenden Gesellschaft statt, die gerne eine Lösung für die Epidemie Übergewicht und ihre krankhaften Folgen finden würde. Neben meiner »Lehrtätigkeit« ist mir die Medizin und vor allem die Prävention immer noch eine Kopf- und Herzensangelegenheit. So organisiere ich schon seit mehr als 30 Jahren Studien mit Intervallfastengruppen und interessierten Ärzten und Gesundheitsexperten aus Österreich und Deutschland. Heute ist Intervallfasten in aller Munde und ein Trend. Insofern war ich zwar kein Rufer in der Wüste, aber meiner Zeit auf jeden Fall ein Stück voraus.

Dass meine sensationelle 10in2-Methode nun auch wissenschaftlich durch zwei Medizin-Nobelpreise zu den Themen Autophagie und innere Uhr geadelt wurde, freut mich natürlich und hat mich dazu gebracht, die Nobelpreis-Methode (vorher bekannt als 10in2) noch einmal auf dem neuesten Stand der Wissenschaft vorzustellen. Hinzu kommt ein spannender neuer Anwärter für den Preis, der im Karolinska-Institut in Stockholm verliehen wird, – es handelt sich um die aufsehenerregenden Forschungsarbeiten zum Thema Zellverjüngung durch Spermidin durch die Molekularbiologen Francesco Madeo und Slaven Stekovic. Ergänzt habe ich die Methodik durch spezielle Nudges, der neueste Schrei in der Gesundheitsvorsorge, der hier nicht fehlen darf. Jeder Anstupser hilft Ihnen dabei, in Eigenverantwortung gesünder zu werden und zugleich weiterhin lustvoll zu leben. Dazu können Sie sofort mit dem 10-Tage-Programm von 10in2 (= 1 Tag fasten, 1 Tag essen) loslegen. Und wenn es Ihnen gefällt, hängen Sie nochmal 10 Tage dran und bleiben hoffentlich dabei. Es ist das Beste, was Sie für sich tun können – Anti-Aging-Effekte inbegriffen!

*Ihr Bernhard Ludwig*

## **TUN SIE ETWAS** *für Ihre Autophagie!*

---

*Detox ist ein Trend: In jedem Café stehen Detox-Säfte oder -Tees auf der Karte, und im Internet können Sie sich Grüne-Smoothie-Kuren nach Hause bestellen. Dabei kann Ihr Körper sich auch einfach selbst reinigen.*

# 1

---

### **Intervallfasten!**

Die meisten Entgiftungskuren gehen so: Bitteschön literweise Smoothies (grün!), Saft und Tee trinken. Wasser geht natürlich auch. Dabei ist es besser, nichts zu sich zu nehmen, beziehungsweise mal eine Mahlzeit auszulassen. Sie können ja mal mit dem Mittag- oder dem Abendessen anfangen. Damit verringern Sie die Chance, an einer ganzen Reihe übler Beschwerden zu erkranken, angefangen bei Herz- und Kreislaufbeschwerden über Alzheimer bis hin zu Krebs. Besonders gut ist es, wenn Sie zwischen 14 und 36 Stunden nüchtern bleiben. Wie das geht, zeige ich ab Seite 54 f.

2

**Sport!**

Ein schweißtreibendes Workout, 1000 Meter schwimmen oder 30 Minuten joggen versetzt den Körper in einen positiven Stress-Zustand. Nebenbei reinigt er sich durch die bessere Durchblutung und das Schwitzen selbst, die Autophagie läuft. Je regelmäßiger man Sport treibt, desto besser.

3

**Zucker weglassen!**

Wenn der Körper keinen Zucker bekommt, muss er an die Fettreserven ran. Ideal ist eine sogenannte ketogene Ernährungsweise. Die besteht vor allem aus viel Fisch und magerem Fleisch, Milchprodukten, guten Pflanzenölen, Eiern, Nüssen und zuckerarmem Gemüse.

4

**Kaffee schwarz!**

Auch der morgendliche Muntermacher ist ein Autophagie-Auslöser. Innerhalb von einer bis vier Stunden nach einer Tasse Kaffee kommt es zu einer starken Ankurbelung der Autophagie in allen untersuchten Organen. Dies gilt auch für entkoffeinierten Kaffee, das heißt, es liegt nicht am Koffein, sondern vermutlich an sogenannten sekundären Pflanzenstoffen aus der Kaffeebohne. Vorsicht: Tierisches Eiweiß hemmt die Autophagie, also keine Kuhmilch in den Kaffee geben! Nur schwarz oder mit einer pflanzlichen Alternative wie etwa Mandelmilch genießen.



## **20 ZELLVERJÜNGENDE LEBENSMITTEL** *auf einen Blick*

*Genießen Sie den Fasten-Effekt, ohne zu hungern: Lebensmittel, die reichlich Spermidin enthalten, beschleunigen die Zellerneuerung und kurbeln die Regeneration unseres Körpers an.*

Apfel  
(→ Rezept auf Seite 123)

Avocado  
(→ Rezept auf Seite 147)

Blauschimmelkäse  
(→ Rezept auf Seite 83)

Brokkoli  
(→ Rezept auf Seite 107)

Champignons  
(→ Rezept auf Seite 115)

Cheddar-Käse

Durian-Frucht

Grapefruit  
(→ Rezept auf Seite 91)

Grüner Tee

Hefeextrakt

Kichererbsen  
(→ Rezept auf Seite 123)

Kräuterseitlinge

Mango  
(→ Rezept auf Seite 139)

Pinienkerne  
(→ Rezept auf Seite 99)

Rotwein

Sauerkraut

Sojabohnen  
(→ Rezept auf Seite 131)

Walnuss

Weintrauben

Weizenkeime  
(→ Rezept auf Seite 99)





# WAS SIND EIGENTLICH *Nudges?*



*In diesem Buch werden Sie immer wieder über Sie stolpern, dabei sind Sie keineswegs als Stolpersteine gedacht, sondern als Anstupser. Nudge kommt aus dem Englischen und heißt so viel wie »Schubs«. Die kleinen Schubser sind oft entscheidende Weichensteller für neue, bessere Lebensgewohnheiten.*

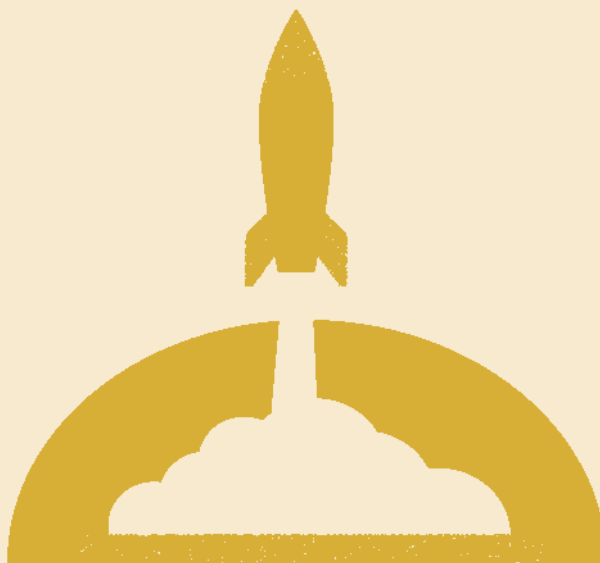
Ursprünglich stammt der Begriff »Nudging« aus dem Tierreich. So stupst beispielsweise die Elefantenmama ihr Elefantenbaby in die richtige Richtung zum Wasserloch, damit es daraus trinken kann. **Im Gesundheitswesen wird Nudging derzeit heiß diskutiert** als Mittel, um unser Verhalten zum Besseren hin zu beeinflussen. Dabei versteht man unter Nudges Möglichkeiten, das Verhalten von Menschen ohne erhobenen Zeigefinger in bestimmte Richtungen zu lenken. In den USA gibt es schon zahlreiche Kliniken und Stationen, auf denen mit diesen Anschubsern gearbeitet wird. Das heißt, **man wird in eine »richtige« Richtung gelenkt oder gestupst** und das fördert Heilungsprozesse.

Das geht natürlich auch in anderen Bereichen, zum Beispiel bei unserem Konsumverhalten. So werden wir im Supermarkt zu den Artikeln geführt,

die wir bitteschön kaufen sollen. Das Gemüse wird dann in seiner vollen Farbenpracht präsentiert und wir brauchen es nur noch in den Einkaufswagen zu legen. Natürlich gibt es auch Negativ-Nudges: Süßigkeiten liegen gerne an der Kasse. Dann stehen wir mit unseren Kinder davor und packen die kleinen Dickmacher für zwischendurch ein oder fangen an zu diskutieren.

Die Nobelpreise für Physiologie und Medizin, die ich in diesem Buch vorgestellt habe, sind für die Erhaltung des Gesamtkunstwerks Mensch sehr bedeutsam. Sie münden letztlich in bestimmten **Verhaltensweisen, die uns dabei helfen können, gesund alt zu werden**. Und diese Nudges sind die kleinen Schubser, die wir brauchen, um uns in dem Riesenangebot an (Verhaltens-)Möglichkeiten zurechtzufinden.

Bei den Nudges rund um die Nobelpreis-Methode, die Sie in diesem Buch an einigen Stellen finden werden, geht es immer um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Sie können sich einen Anstupser danach aussuchen und ausprobieren, ob er für Sie passt und ob Sie sich dabei wohlfühlen. Wenn ja, bauen Sie ihn zwanglos in Ihren Alltag ein. Wenn nicht, lassen Sie es sein und machen einen Versuch mit einem anderen. Sie müssen hier keine strenge Reihenfolge einhalten. Durch die Nudges werden Ihnen Möglichkeiten gezeigt, **wie Sie Ihr Leben noch besser gestalten können** und – falls Ihnen danach ist – **wie Sie sich nach und nach Ihrem Wohlfühlgewicht nähern**.





# DIE NOBELPREIS- METHODE MACHT GESUND

---

*(Intervall-)Fasten ist nicht nur die sinnvollste Methode, um effektiv abzuspecken. Die Essenspausen lösen im Körper heilsame und verjüngende Prozesse aus. Freuen Sie sich über mehr Lebenslust und Gesundheit, denn ohne die ist alles nichts!*



# PENNE

## mit Brokkoli-Nuss-Sauce

### Für 1 Portion

#### Zutaten:

1 kleine Zwiebel  
1 TL Olivenöl  
60 g Sahne zum Kochen  
100 ml Gemüsebrühe  
40 g gemahlene Mandeln  
(oder Walnüsse)  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der  
Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss  
125 g Penne  
(oder andere Nudeln)  
150 g Brokkoli  
1 EL frisch geriebener  
Parmesan  
(oder Cheddar-Käse)

#### So geht's

- 1** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Sahne, Brühe und Nüsse zugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Sauce kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und bei mittlerer Hitze um ein Drittel einkochen.
- 2** Inzwischen in einem Topf ausreichend Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach Packungsanleitung garen.
- 3** Den Brokkoli waschen, putzen, in kleine Röschen teilen und den Stiel in Stücke schneiden. Etwa 4 Minuten vor Garzeitende zu den Nudeln geben. Beides auf einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Sofort mit der Sauce und Parmesan mischen und servieren.

# DIE NOBELPREIS METHODE

*Mit drei preisgekrönten Prinzipien  
zum Wunschgewicht*

**DIE METHODE FÜR ALLE, DIE  
ENDLICH ERFOLGREICH UND LANGFRISTIG  
ABNEHMEN MÖCHTEN.**

Der bekannte Kabarettist und  
Psychologe Bernhard Ludwig  
zeigt unterhaltsam wie das  
ganz einfach gelingt.

- *Wissenschaftlich fundiert und  
spielend leicht zum Wunschgewicht*
- *Die erste nobelpreisgestützte Diät*
- *Abnehmen mit den neuesten  
Erkenntnissen aus Biologie, Chemie  
und Medizin*
- *Regeneration durch Autophagie*
- *Leben nach der inneren Uhr*
- *Zellverjüngung*

**10 IN 2 - AN EINEM TAG ESSEN, AN EINEM TAG  
NICHTS ESSEN UND DAS IN ZWEI TAGEN!**

Einfach ausprobieren, abnehmen und dauerhaft besser leben -  
die Erkenntnisse aus den Nobelpreisen helfen dabei!

