

DR. MED. PETRA BRACHT

# INTERVALLFASTEN

FÜR EIN LANGES LEBEN - VEGAN, SCHLANK UND GESUND



Komplett  
aktualisierte  
Neuausgabe

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

**GU**

# INTERVALLFASTEN...

## WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Länger gesund leben durch Intervallfasten, spezielle Bewegungen und pflanzliche Nahrung
- Durch die Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte die eigene Gesundheit erhalten oder zurückerlangen
- Übergewicht, Sodbrennen und Verstopfung hinter sich lassen
- Schmerzen lindern und beseitigen durch die bewährten Liebscher & Bracht-Übungen
- Eine ganzheitliche Alternative zu Medikamenten bei Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Altersdemenz und Autoimmunerkrankungen finden
- Ungeahnte Lebensenergien freisetzen und biologisch jünger werden

# INTERVALLFASTEN FÜR ALLE MÖGLICH

Wo Sie in Ihrem Leben auch stehen – jung und gesund, in einer fordernden Lebenssituation oder gesundheitlich angeschlagen –, Intervallfasten hat die Kraft, Ihnen die Unterstützung zu geben, die Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Seele gerade brauchen. Seien Sie es sich wert! Lesen Sie zunächst das einführende Theorie-Kapitel. Dann sind Sie in der Lage, die wunderbaren Effekte des Intervallfastens zu verstehen.



## ANDERS ESSEN, OHNE ZU HUNGERN

Natürlich macht hungern und Kalorien zählen keinen Spaß. Im Gegenteil: Es stresst und man bekommt schlechte Laune. Auch der Genuss bleibt dabei oft auf der Strecke. Wie schaffen Sie es nun, die Vorteile des Fastens optimal zu nutzen und sich trotzdem so wohl wie möglich zu fühlen? Die Antwort finden Sie in diesem Buch: Der Verzicht auf tierische Produkte wird Ihnen einen Gewinn an Lebensqualität bringen, den Sie nie wieder missen möchten. Ich bin fest davon überzeugt, dass meine Methode des Intervallfastens die wirksamste Ernährungsweise ist, um ein langes, gesundes Leben zu erreichen!

## SPEZIELLE ÜBUNGEN SORGEN FÜR DEN FASTENTURBO

Damit die wertvollen Nährstoffe auch zu allen Zellen transportiert werden können, haben mein Mann und ich spezielle Übungen entwickelt, die Ihren Organismus positiv und wirkungsvoll unterstützen. Mehr als zehn Minuten am Tag müssen Sie dafür nicht investieren!



## WIE INTERVALLFASTEN HEILT

- Das Intervallfasten wirkt direkt auf die menschliche Erbsubstanz, indem Reparaturmoleküle (Sirtuine) angeschaltet werden (**siehe Seite 27**).
- Ausufernde Wachstumsaktivatoren werden heruntergefahren – was eine lebensverlängernde Wirkung hat –, während der Organismus gleichzeitig ein Selbstheilungsprogramm anwirft (**siehe Seite 21**).
- Das Intervallfasten greift bei chronischen Entzündungsprozessen ein, hilft beim Ausheilen und hemmt zerstörerische biochemische Abläufe (**siehe Seite 31**).
- Die Zellen beginnen damit, (alten) Eiweißmüll zu recyceln und in Form von Aminosäuren wieder als neues Baumaterial zu verwenden (**siehe Seite 23**).
- Sollte eine Zelle zu sehr geschädigt sein, ist Intervallfasten dazu in der Lage, diese Zelle in den »kontrollierten Selbstmord« zu führen, sodass sie kein Unheil mehr anrichten kann – etwa als Krebszelle. Diese Zellen – deren Ziel es ist, unsterblich zu sein und sich unendlich auszubreiten – werden durch die beim Fastenstoffwechsel gebildeten »Ketone« in den Hungertod getrieben (**siehe Seite 24–27**).

# THEORIE

Vorwort zur Neuauflage 4

**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** 51

Pflanzenkost versus  
tierische Nahrungsmittel 52  
Extra: Dürfen wir Tiere essen? 54  
Extra: Essen gegen Herzinfarkt 61

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

Ausblick 136

# SERVICE

Literaturverzeichnis 137  
Bücher, die weiterhelfen 139  
Adressen, die weiterhelfen 139  
Dank 140  
Sachregister 140  
Rezeptregister 142  
Übungsregister 142  
Impressum 144

*»Neben dem WAS  
kommt es vor allem darauf an,  
WANN und WIE Sie essen!«*

### **Dr. med. Petra Bracht**

ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren - spezialisiert auf Ernährungsmedizin - und Bestsellerautorin. Sie leitet das erste Vegane Privatärztliche Gesundheitszentrum in Bad Homburg. Seit über 30 Jahren erlebt sie, wie Menschen selbst bei schweren Krankheiten durch Intervallfasten und pflanzliche Ernährung gesund werden können. Ihr Ziel ist es, dass jeder Mensch weiß wieviel und was er vorbeugend für seine Gesundheit und die Gesundung bei Krankheit selbst tun kann.

### **Roland Liebscher-Bracht**

studierte Ingenieurwesen und ist passionierter Kampfkünstler. Basierend auf seiner Bewegungserfahrung dem technischen Wissen entwickelte er mit seiner Frau die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht, die neue Maßstäbe setzt und die er seit 2007 lehrt. Sein Ziel ist es, allen Menschen – auch durch Selbsthilfe - ein Leben ohne Schmerzen zu ermöglichen. Seine Selbsthilfevideos im Internet wurden inzwischen über 100 Millionen Mal gesehen.



### **Mira Flatt**

hat die Rezepte für das 14-Tage-Programm entwickelt und stand für die Übungen Modell. Seit sieben Jahren arbeitet sie intensiv mit Frau Dr. Bracht zusammen, lebt schon lange leidenschaftlich vegan und seit fünf Jahren auch nach der Methode des Intervallfastens.

# VORWORT ZUR NEUAUFLAGE

Es ist jetzt ziemlich genau zwei Jahre her, dass ich dieses Buch geschrieben habe. Und wie das gesamte Buch, schreibe ich auch dieses Vorwort wieder im »Fastenintervall«, denn in dieser Phase ist das Denken kristallklar. Mein Fastenintervall dauert allerdings bei mir statt 16 Stunden meistens 20 oft aber auch 22 Stunden ☺.

Ich freue mich riesig, dass dieses Buch ein solcher Bestseller wurde, denn alle Leserinnen und Leser haben die große Chance Ihr Leben so sehr zu bereichern. Danke an Sie alle dafür, dass Sie bei all den guten Erfahrungen, die sie mit dieser Ernährungsweise gemacht haben, es begeistert herumerzählen, damit noch viel mehr Menschen damit »angesteckt« werden. Bitte nutzen Sie auch unser inzwischen erschienenes Kochbuch zum pflanzlichen Intervallfasten, auch diese neuen köstlichen Rezepte werden Sie begeistern. Wider viele Erwartungen der Kritiker ist Intervallfasten noch immer nicht »out«. Ganz im Gegenteil – all die positiven Erfahrungen, die viele mit dieser Ernährungsweise gemacht haben, lassen die einzigartigen Auswirkungen des Intervallfastens auf unsere Gesundheit, unser Wohlfühlen und die Ausstrahlung selbst spüren. Und das hat sich wohl wie ein Lauffeuer verbreitet und tut es immer mehr. Aber nicht als »die neue Diät«, die irgend-

wann wieder durch eine andere abgelöst wird, sondern als das beste Lifestylekonzept zum Thema Ernährung, das es bisher gab und wahrscheinlich überhaupt gibt.

Die ehrliche und unabhängige wissenschaftliche Forschung trägt ihr Wesentliches dazu bei. Denn die neusten Erkenntnisse sorgen weiterhin für Aufregungen. Es gibt kaum eine effektivere Möglichkeit sein Traumgewicht zu erreichen um es dann ein Leben lang zu halten, den eigenen Körper in den bestmöglichen Gesundheitszustand bringen, dem Alter ein Schnippchen zu schlagen – denn 20–30 Prozent längere Lebenserwartung in Gesundheit ist sicherlich für Jeden erstrebenswert – und bei schon bestehenden Krankheiten, den Weg zurück in die Gesundheit anzutreten. Sagen Sie mir nur ein Medikament, das dies Alles möglich macht. Ganz im Gegenteil wissen wir heute, dass das Intervallfasten bei vielen Krankheiten mehr ausrichtet als Medikamente und das noch ohne jegliche Nebenwirkungen. Allerdings nur, wenn die von mir immer wieder empfohlene vollwertige Pflanzenkost Einzug in Ihren Ernährungsalltag hält.

Und damit wären wir auch schon bei einem Thema, das für Einige der Anlass war, die manches Mal recht derben und mitunter absolut negativen Beurteilungen bei Amazon zu schreiben. Es war und wird niemals meine

Absicht sein, den Menschen vorzuschreiben wie sie sich ernähren sollen. Genauso werde ich aber niemals meine langjährige Erfahrung und mein Wissen zurückhalten. Für die Anhänger von Wissenschaftlichkeit finden Sie deswegen in dieser Neuauflage die entsprechenden Studien- und Literaturverweise für meine Empfehlungen.

Denn es gibt sie, die eine Ernährungsweise, die für jeden Menschen gültig ist und ihn in seiner Genialität unterstützt – die vollwertige pflanzenbasierte Ernährung. Sie schafft zudem noch Raum für jeden Einzelnen seinen individuellen Vorlieben und Verträglichkeiten gerecht zu werden. Ganz nebenbei trägt sie auch zum Überleben auf diesem wunderschönen Planeten bei. Sie kann nicht nur massiv dazu beitragen Menschenleben und unser Klima zu retten, sondern verhindert auch noch das unendliche Leid in der Masentierhaltung.

»Wie ich mir – so der Erde« könnte ein neuer Slogan für dieses Zeitalter werden, dann die Auswirkungen des Klimawandels und viele

andere absehbare Entgleisungen auf diesem Planeten mahnen zum Reagieren.

Dieses Buch ist und bleibt deswegen ein »veganer Ratgeber«. Sie als Leser entscheiden selbst, ob Sie diesen Weg zumindest ausprobieren wollen oder ob es der erste Schritt in ein anderes Leben ist. Ich kann Ihnen versprechen, dass die Erfahrungen, die Sie machen werden, viele positive, das Leben bereichernde Überraschungen bereithält.

Ich möchte Ihnen darüber hinaus unbedingt ans Herz legen, das von meinem Mann Roland für dieses Buch speziell entwickelte und völlig neu überarbeitete Trainingsprogramm regelmäßig zu üben. Ihre Leichtigkeit und immer freiere Beweglichkeit spiegelt in Ihrer äußeren Wahrnehmung wie sich Ihre Zellen innerlich fühlen.

Viel Spaß auf dem Weg in ein »veganes« langes Leben – schlank und gesund.

*Ihre*

Dr. Petra Bracht



## 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 diskutiert. 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 – einfach das gegessen, was ich von zu Hause gewohnt war, unter anderem auch Fleisch. Kuhmilch mochte ich nie, sie war mir regelrecht zuwi-

der. 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 – zufällig 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 Ärztin geworden war. Was ich wollte, waren mündige Patienten, die ich zur Heilung führen konnte.

## 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 Institut für Ernährungswissenschaft.

Er schrieb zahlreiche Bücher zu den Themen vollwertige, vegetarische und nachhaltige Ernährung. Einige von ihnen gelten heute als Standardwerke und sind echte Lehrbuchklassiker, z.B. »Ernährung des Menschen«. 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.

Ich war nicht angetreten, lediglich die Symptome mit Medikamenten zu unterdrücken. Ich verschlang das Buch also an einem Tag. Mir wurde schlagartig klar, dass die Ernährung eine Schlüsselrolle bei der Prävention und bei der Heilung von Erkrankungen spielen musste. Damals ahnte ich noch nicht, dass dieses Buch meine gesamte Laufbahn als Ärztin entscheidend beeinflussen würde. Es vermittelt die wichtigsten Prinzipien der *Natural Hygiene*, einer amerikanischen Gesundheitsbewegung mit dem Ziel, Krankheiten auf natürliche Art und Weise vorzubeugen und zu verhindern.

## DIE PRINZIPIEN DER »FIT-FOR-LIFE«-BEWEGUNG

Einer der wichtigsten Grundsätze der »Fit-for-Life«-Bewegung basierte auf dem Prinzip der natürlichen Körperzyklen. Demnach sollen wir Nahrung nur zwischen zwölf Uhr mittags und 20 Uhr abends aufnehmen, damit sie zwischen 20 Uhr und vier Uhr morgens verwertet werden und die Ausscheidung von vier Uhr bis zwölf Uhr mittags ungestört ablaufen kann. Unterbricht man diesen Zyklus mit Frühstück (englisch: *breakfast* = Fastenbrechen), lagern sich Abfallstoffe im Zwischenzellraum und Bindegewebe, dem Fasziennetz, ab und »vermüllen« dieses. Außerdem wird der Konsum von Fleisch- und Milchprodukten deutlich eingeschränkt. Hauptnahrungsquelle ist frische Pflanzenkost.

## Etwas Großes war passiert

Ich weiß noch, wie ich innerlich jubelte. Konnte ich doch endlich den Grund dafür, weshalb ich morgens nie Hunger hatte.

Das war die Zeit, in der mein Mann und ich unsere Ernährung auf eine zu 95 Prozent vollwertige pflanzliche Ernährung umstellten. Was wir nun an uns selbst erlebten, war so grandios, dass ich sofort die Ernährungsmedizin in meine tägliche Arbeit aufnahm. Nicht alle Patienten waren damit glücklich. Ist es doch so viel einfacher, bei Diabetes, Bluthochdruck oder Gicht eine Tablette zu nehmen, als die Ernährung nachhaltig umzustellen. Natürlich soll diese Entscheidung jeder Patient selbst treffen. Denjenigen, die sich damals für den etwas unbequemerem Weg entschieden und sich auf den Versuch einließen, wie eine solche Ernährungsumstellung auf bestimmte Krankheitsbilder wirkt, wurden meist mit erheblicher Besserung und auch Heilung belohnt.

## HEILUNG DURCH FASTEN

So gut wie alle Krankheiten reagieren auf Fasten und gute Ernährung. Ohne diese grandiosen Heilungsverläufe miterleben zu dürfen, hätte ich diesen Weg nie so gradlinig gehen können. Es gab kaum eine Erkrankung, bei der ich die enorme Kraft der gesunden Ernährung nicht hätte beobachten können. Waren meine Patienten bereit für diese Veränderung, leitete ich die Ernährungsände-

zung mit einer Fastenkur ein. Bereits damals war ich begeistert von der Fastentherapie.

## INTERVALLFASTEN: ALTERNATIVE ZUM LANGZEITFASTEN

Für viele ist das Langzeitfasten (siehe Seite 12) nur schwer auszuhalten. Roland, mein Mann, konnte sich mit Langzeitfasten überhaupt nicht anfreunden. Ein einziger Versuch, den er startete, war eine so große Quälerei, dass er nach fünf Tagen abbrach. Ungewöhnlich für ihn, denn ich kenne kaum einen Menschen, der so willensstark ist wie er. Wahrscheinlich machte sein Körper einfach nicht mit, weil er zu dieser Zeit acht und mehr Stunden täglich körperlich trainierte. Er ärgerte sich, denn natürlich wollte auch er in den Genuss all der gesundheitlichen Vorteile kommen. Es war schließlich wie eine Erlösung für ihn, als sich das Intervallfasten herauskristallisierte. Seitdem ist er ein großer Anhänger dieser Methode.

### Intervallfasten – eine vergleichsweise einfache Umstellung

Genauso wie ihm geht es meinen Patienten. Denn 16 Stunden täglich zu fasten bedarf anfänglich etwas Umgewöhnung, aber nach spätestens zehn Tagen beginnt die Gewohnheit zu greifen. Und innerhalb von acht Stunden zwei- bis dreimal zu essen ist dann Genuss pur. Endlich wieder spüren, dass man Hunger hat, wesentlich intensiver schmecken,



*Sich sein Essen aus frischen Zutaten selbst zuzubereiten, ist gesund und macht Spaß. So wissen Sie immer, was auf den Tisch kommt.*

Sättigung verspüren, total leistungsfähig sein, egal ob im Job oder Sport, und nebenbei noch Übergewicht abbauen – wer möchte das nicht?! Aber es gibt noch mehr Vorteile. Intervallfasten ist die beste Prävention gegen die meisten Zivilisationskrankheiten. Und auch bereits erkrankt, können Sie damit Verbesserungen Ihrer Gesundheit erlangen. Ich durfte so viele meiner Patienten bei diesem Prozess begleiten. Es ist jedes Mal wieder ein Wunder, welche erstaunliche Kraft Intervallfasten mit pflanzenbetonter Ernährung und den richtigen Bewegungsübungen entfaltet.<sup>1,2</sup>



# INTERVALLFASTEN ALS THERAPIE VON A BIS Z

Medikamente blockieren oder aktivieren meist nur einen begrenzten Stoffwechsellaufrschnitt. Oft greifen sie in ein größeres Regelwerk ein und stören komplexe Abläufe, was teilweise starke Nebenwirkungen hervorruft. Als Ärztin möchte ich in lebensbedrohlichen Situationen nicht auf Akutmedikamente verzichten, setze sie aber, wenn möglich, nur begleitend zu den natürlichen Maßnahmen ein.

## DIE GANZHEITLICHE ALTERNATIVE

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 zur Gesundheit geben, davon war ich im-

mer 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 biologischen 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 denkenden 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 der leisesten Erkältung ein fiebersenkendes Medikament ein und arbeiten weiter? Tun Sie

### 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 ebenso wenig die kaum untersuchten Gefahren von Wechselwirkungen bei der gleichzeitigen Einnahme mehrerer unterschiedlicher Medikamente.

# 1. DURCHHÄNGEN – GESÄSS HOCHZIEHEN

*Das Durchhängen befreit Sie von Schmerzen im unteren Rücken, Überlastungsschäden an den Bandscheiben sowie Arthrose im Hüftgelenk. Das Hochziehen kräftigt die vordere Körperlinie und dehnt Beinbeuger, Waden und Schultern.*

## DURCHHÄNGEN

- Gehen Sie im Vierfüßlerstand mit den Knien so weit zurück, dass Sie das Becken mit den Leisten voran bequem durchhängen lassen können. Die Arme sollten senkrecht stehen (1).
- Spannen Sie immer abwechselnd linkes und rechtes Knie so fest wie möglich gegen den Boden. Zählen Sie während des Anspannens doppelt (»Eins-Eins«), lösen

Sie die Anspannung und lassen Sie die Leiste noch etwas tiefer sinken. 40 Wiederholungen. Dauer etwa 1 Minute.

## GESÄSS HOCHZIEHEN

- Aus der Hängeposition drücken Sie mit gestreckten Knien das Gesäß so hoch wie möglich (2). Versuchen Sie dabei, die Fersen möglichst nah zum Boden zu bringen. Während der maximalen Dehnung, wenn



der Po ganz oben ist, doppelzählen (»Eins-Eins«).

- Anschließend kehren Sie so rasch wie möglich wieder in die Hängeposition zurück (»Runter-Runter«). Im Wechsel das Heben und Wiederdurchhängen 20-mal wiederholen. Dauer etwa 1 Minute.
- Wiederholen Sie den ersten Dehnungs-Anspannungs-Durchgang 40-mal. Dauer etwa 1 Minute.
- Abschließend im Fersensitz den Rumpf auf den Oberschenkeln und die Arme möglichst gestreckt nach vorne am Boden ablegen, einige Atemzüge lang so verharren.

#### VARIANTE FÜR DURCHGANG 1 UND 3

- Ein Knie anwinkeln und den Fuß an die Innenseite des geraden Beins legen (3).

#### TRAININGSTIPP

Wenn es Ihnen schwerfällt, sich auf die durchgestreckten Arme zu stützen, können Sie die Übung auch aus dem Unterarmstütz machen.

Falls Ihnen noch die Kraft zum vollständigen Hochziehen des Beckens fehlt, gehen Sie zunächst einfach nur so hoch, wie Sie können.

Wenn Sie die geforderte Wiederholungszahl nicht schaffen, machen Sie so viele Wiederholungen wie möglich und stoppen Sie in etwa nach der angegebenen Zeit.

Sollten Sie Schmerzen bekommen, pausieren Sie für einen oder zwei Tage und/oder verringern Sie die Übungsintensität



## TIPPS FÜR EINEN ERFOLGREICHEN EINSTIEG INS PROGRAMM

Hier finden Sie Antworten auf die häufigsten Fragen, die mir meine Patienten stellen, wenn sie das Intervallfasten ausprobieren wollen. Alles in allem nur Kleinigkeiten, die aber entscheidend sein können für eine positive Fastenerfahrung.

### Dem Hunger entkommen

Essen Sie abends früh und gehen Sie früh schlafen! Das macht den Einstieg besonders einfach, spätestens nach dem dritten Tag werden Sie morgens keinen Hunger mehr haben. Versprochen!

Nach den ersten fünf Tagen ist Ihr Bauch flacher, Sie fühlen sich wach und fit und Ihre Haut und Augen strahlen deutlich. Das Hungergefühl verschwindet von Tag zu Tag mehr und Sie werden erleben, wie einfach es Ihnen fallen wird, die Essenspausen immer weiter zu verlängern.

### Essenspausen

Fangen Sie mit den Essenspausen langsam an und fühlen Sie in Ihren Körper hinein. Beginnen Sie nicht gleich mit einer Fastenphase von 20 Stunden, sondern tasten Sie sich allmählich heran. Eine zwölfstündige Essenspause etwa schafft jeder Mensch. Steigern Sie sich täglich um eine Stunde.

Je länger Sie die Fastenzeit ausdehnen können, desto besser!

### Richtig trinken

Trinken Sie viel und regelmäßig, besonders während der Essenspausen. Ein warmer Tee oder eine Gemüsebrühe verschaffen sofort Hilfe, wenn der kleine Hunger kommt (siehe Seite 70–71).

Kaffee und Alkohol sollten Sie bitte während der kommenden 14 Tage gänzlich meiden. Sollten Sie bisher regelmäßig täglich Kaffee getrunken haben, könnte es passieren, dass Sie zu Beginn des Fastens für einige Tage unter Koffeinentzug leiden. Dieser kann sich durch heftige Kopfschmerzen, Übelkeit bis hin zu Erbrechen äußern und heftigstes Unwohlsein hervorrufen. Setzen Sie deshalb Kaffee bereits zehn Tage, bevor Sie mit dem Intervallfasten beginnen, schrittweise und langsam ab.

### Essen nach Lust und Laune

Sie können die Rezepte (siehe Seite 108–135) gerne untereinander tauschen, wie es Ihnen beliebt. Wenn Sie also am siebten Tag wieder Lust auf die Basic-Buddha-Bowl (siehe Seite 108–109) haben, dann bereiten Sie diese zum Beispiel statt des Gurken-Radieschen-Salats zu (siehe Seite 121).

### Kein Kalorienzählen mehr

Auch das Zählen der Kalorien können Sie sich sparen. Von den Gemüsegerichten dürfen Sie sowieso so viel essen, wie Sie mögen. Wir haben die Rezepte generell für zwei Portionen berechnet. Falls Sie sportlich sehr aktiv sind,

kann es durchaus sein, dass Sie diese »zwei Portionen« als eine durchgehen lassen. Wie Sie sehen: Sie müssen beim Intervallfasten nicht hungern, sondern können sich so richtig satt essen!

## Planen Sie Ihre Einkäufe

In der rückwärtigen rechten Klappe dieses Buchs befinden Sie zwei Einkaufszettel:

einer für die erste Fastenwoche und ein weiterer für die zweite. Hier finden Sie in alphabetischer Reihenfolge alle frischen Lebensmittel (inklusive Mengenangaben), die Sie sich für die beiden Fastenwochen im Bioladen, im Reformhaus oder auf dem Wochenmarkt besorgen sollten. Es handelt sich dabei um Gemüse, Obst und frische Kräuter. Sie können sich die Listen einfach herauskopieren und dann einkaufen gehen.

Gleiches gilt für die Zutaten, die man gut bevorraten kann, wie Gewürze, Nüsse, getrocknete Beeren, Essig, Öl und so weiter. Auch hier haben wir eine Liste vorbereitet, die Sie auf der rückwärtigen linken Klappe dieses Buchs finden und die Sie ebenfalls kopieren können. Die Investition in diese Zutaten wird sich hundertprozentig für Sie lohnen, denn es handelt sich um gesunde und schmackhafte Zutaten, die in jede Küche gehören. Da ich vollkommen sicher bin, dass Sie nach Ihren ersten 14 Tagen Intervallfasten auf diese Ernährungsweise nicht mehr verzichten möchten, werden Sie keines der Lebensmittel umsonst eingekauft haben.

## Bewegen Sie sich körperlich

Intervallfasten ist kein Grund, sich weniger zu bewegen. Viele Menschen glauben, dass sie schwächer werden, wenn sie fasten, und sich schonen müssten. Das Gegenteil ist der Fall. Auch gelangen die Nährstoffe fixer an ihren Bestimmungsort und die Schlacken werden schneller ausgeschieden, wenn Sie Stoffwechsel und Blutkreislauf in Schwung bringen. Daher empfehlen wir Ihnen für (fast) jeden Tag des Programms vier Liebscher & Bracht-Übungen. Planen Sie dafür täglich 10 bis 15 Minuten ein. Wenn Sie dann noch zwei- bis dreimal pro Woche Ausdauersport treiben, werden die zwei Wochen Intervallfasten ein voller Erfolg!

## Die erste Woche

Eventuell treten in der ersten Woche ein paar kleine Unpässlichkeiten auf, während Ihr Körper vom Kohlenhydratstoffwechsel auf den Fettstoffwechsel umsteigt. Vielleicht sind Sie auch etwas müder und die Verdauung ist etwas »luftiger« oder Sie spüren den Kaffeinentzug. All das ist normal und kein Grund zur Beunruhigung. Halten Sie durch!

## Die zweite Woche

In der zweiten Woche sieht es dann schon besser aus. Sie werden erleben, wie es ist, sich den ganzen Tag frisch, gesund und lebendig zu fühlen. Es wird Sie an die Zeit erinnern, als Sie noch viel jünger und voller Elan waren. Und das ist nur der Anfang!

## ERSTER TAG

Heute beginnt ein völlig neues Leben für Sie, davon bin ich überzeugt! Mit einem köstlichen Smoothie geht es gleich ran an die überflüssigen Pfunde. Bei den körperlichen Übungen konzentrieren wir uns auf die Bereiche Gesäß, Bauch, Brust, Oberarme und Nacken.

## GREEN FATBURNER

1 Apfel • ½ Zitrone • 1 Grapefruit • ½ Avocado •  
200 g Babyspinat

Für 2 Gläser • 10 Min. Zubereitung

Pro Portion: 197 kcal, 5 g E, 7 g F, 22 g KH



1. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Zitrone, Grapefruit und Avocado schälen. Babyspinat waschen und trocken tupfen.
2. Zitrusfrüchte, Avocado und Apfel klein schneiden und mit dem Babyspinat in den Mixer geben. 400 ml Wasser zufügen und auf hoher Stufe mixen.

## BASIC-BUDDHA-BOWL

3 Kartoffeln • 1 Handvoll Feldsalat • 1 Handvoll  
Brokkoliröschen • 1 Möhre • 1 Handvoll Rotkohl •  
½ Avocado • 1 EL Mandelblättchen

**Für das Dressing:** 100 g Seidentofu • Saft von 1 Zitrone • 2 EL Agavendicksaft • 1 EL Senf • 1 TL schwarzer Sesam • Salz • Pfeffer aus der Mühle

Für 1 große Schüssel • 40 Min. Zubereitung

Pro Portion: 665 kcal, 22 g E, 23 g F, 80 g KH

1. Kartoffeln waschen, schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, abdecken und 20–30 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit Feldsalat, Brokkoli, Möhre und Rotkohl waschen. Möhre in Stifte und den Rotkohl in Streifen schneiden. Die Avocado in Scheiben schneiden.

- Salat und Gemüse hübsch in der Bowl anordnen: In die Mitte kommen die gekochten Kartoffeln, drum herum werden der Feldsalat, die Möhrenstifte, gefolgt von den Brokkoliröschen und dem Rotkohl angeordnet. Die Avocadoscheiben über den Feldsalat geben.
- Für das Dressing Seidentofu, Zitronensaft, Agavendicksaft, Senf und Sesam miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über das Gemüse geben und mit Mandelblättchen bestreut servieren.

## ROHKOSTTELLER MIT AVOCADODIP

3 Möhren • 1 Kohlrabi • 1 Bund Radieschen •  
1 Paprika

**Für den Dip:** 1 Avocado • Saft von 1 Zitrone •  
1 Tomate • Salz • Pfeffer aus der Mühle

Für 2 Portionen • 15 Min. Zubereitung

Pro Portion: 249 kcal, 5 g E, 13 g F, 21 g KH

- Möhren und Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen, das Grün entfernen und halbieren. Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und die Paprika in Streifen schneiden.
- Rohkostgemüse auf einem Teller anrichten.
- Für den Dip Avocado entsteinen und mit Zitronensaft pürieren. Tomate waschen und fein würfeln, unter die Avocadocreme rühren und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.



- Den Dip in eine kleine Schale geben und mit dem Rohkostgemüse servieren.

### IHRE ÜBUNGEN FÜR HEUTE

- Übung 1: Durchhängen – Gesäß hochziehen (siehe Seite 80 f.)
- Übung 2: Gesäßübung – Becken hochziehen (siehe Seite 82 f.)
- Übung 8: Trizepsübung – Vierfüßlerstütz (siehe Seite 94 f.)
- Übung 9: Nackendehnung – Rückwärtsstütz (siehe Seite 96 f.)

## INTERVALLFASTEN: DIE BASICS

- Als Einstieg ins Intervallfasten ist der 16/8-Rhythmus optimal
- Drei Mahlzeiten pro Tag sind perfekt
- 2,5 bis 3 Liter täglich trinken. Damit das auf Dauer nicht zu langweilig schmeckt, eine große Karaffe Wasser vorbereiten und zwei bis drei Scheiben Zitrone oder Orange dazu geben
- Vormittags »Wasser tanken«: bevor Sie die erste Mahlzeit zu sich nehmen, etwa zwei Liter trinken
- Grüner Tee ist besonders reich an sekundären Pflanzenstoffen mit gesundheitsfördernder Wirkung
- Essen heißt leben: vorwiegend Pflanzenkost • hochwertige pflanzliche Eiweiße • komplexe Kohlenhydrate • ausgewählte Fette • viele Ballaststoffe
- Verzicht auf Snacks zwischendurch • sanfte Trennkost (morgens und mittags eher kohlenhydratorientiert, nachmittags und abends eher eiweißlastig)



# DIE VORRATSKAMMER

Die nachfolgenden Produkte sollten Sie für das 14-Tage-Programm vorrätig haben. Wenn Ihnen die Rezepte aus diesem Buch gefallen und Sie sich weiter nach der Methode von Frau Dr. Petra Bracht ernähren wollen, dann gehören diese Nahrungsmittel sowieso standardmäßig in Ihre Vorratskammer.

## LAGERFÄHIGE LEBENSMITTEL

- Agavendicksaft
- Ahornsirup
- Amarant, gepuffter
- Aroniasaft
- Belugalinsen
- Cashewkerne
- Chia-Samen
- Cornichons
- Cranberrys,  
getrocknete
- Gemüsebrühe
- Glasnudeln
- Goji-Beeren
- Haferflocken, feine
- Haselnusskerne
- Hirseflocken
- Honig
- Kichererbsen  
(im Glas)
- Kokosmilch
- Kokosraspeln
- Kokoswasser
- Kürbiskerne
- Langkorn-Wildreis-  
Mischung
- Leinsamen
- Linsen, braune
- Mandelmilch, ungesüßt
- Mandel

- -blättchen  
gehackt
- -splitter
- Papadam-Cracker
- Pinienkerne
- Quinoa  
bunte  
weiße
- Räuchertofu
- Reis
- Reis-Kokos-Milch
- Reis, schwarzer
- Reismilch
- Reismilch, breite
- Sauerkraut
- Seidentofu
- Sesamsamen  
helle  
schwarze
- Soja-Kochcreme
- Tofu
- Tofu Rosso
- Walnusskerne

## GEWÜRZE/ WÜRZMITTEL

- Cayennepfeffer
- Currypulver
- Dijonsenf
- Fenchelsamen

- Garam Masala
- Kakao-Nibs
- Kakaopulver
- Kapern
- Kreuzkümmel
- Kurkumapulver
- Majoran
- Muskatnuss
- Oregano
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- Senf, scharf
- Sojasauce
- Sriracha-Sauce  
(Asialaden)
- Thymian
- Vanilleschote
- Zimtpulver

## ESSIG & ÖLE

- Apfelessig
- Balsamicoessig
- Balsamicoessig, weiß
- Essig, weiß
- Haselnussöl
- Kokosöl
- Leinöl
- Olivenöl
- Rapsöl
- Reissessig

# ESSEN SIE FRISCH UND BIO

Am gesündesten und am nachhaltigsten sind frische pflanzliche Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft und nach Möglichkeit vom regionalen Erzeuger. Kaufen Sie diese also frisch ein! Um Ihnen die Planung zu erleichtern, haben wir zwei Einkaufslisten für die beiden Fastenwochen vorbereitet:

## 1. WOCHEN

### Obst

- je 3 Äpfel, Bananen, Mangos, Orangen
- je 2 Birnen, Limetten, Physalis
- je 200 g Erdbeeren, Himbeeren, Trauben
- 250 g Beeren (nach Belieben)
- 400 g Heidelbeeren
- 1 Grapefruit
- 150 g Honigmelone
- 6 Zitronen

### Gemüse

- je 2 Auberginen, Fenchelknollen, Salatgurken, Frühlingszwiebeln
- je 2 Bund Koriander, Kresse
- je 2 Bund Minze, Radieschen, Petersilie
- 1 Bund Dill
- je 1 Handvoll Brokkoli, Basilikum, Feldsalat, Rotkohl
- je 1 Kohlrabi, Paprikaschote, Radicchio
- je 100 g Edamame, halbtrocknete Tomaten

- je 4 große Fleischtomaten, Knoblauchzehen
- 24 Cherry-Tomaten
- 4 Tomaten
- 1 Ingwer (ca. 6 cm)
- 3 Avocados
- 600 g Babyspinat
- 5 Champignons
- 1 kg Kartoffeln
- 8 Möhren
- 4 Mini-Paprikaschoten
- 300 g Süßkartoffeln
- 6 rote Zwiebeln

## 2. WOCHEN

### Obst

- je 1 Ananas, Granatapfel, Kiwi
- 2 Äpfel, Feigen, Limetten, Mangos
- 4 Bananen, Birnen, Orangen
- 400 g Beeren (nach Belieben)
- je 1 Handvoll Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren
- 5 Zitronen

### Gemüse

- 3 Avocados
- 3–4 Cherry-Tomaten
- je 1 Bund Basilikum, glatte Petersilie
- 600 g Babyspinat
- 2 Brokkoli (je 500 g)
- 2 Handvoll Feldsalat
- 5 Fleischtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 1 Ingwer (ca. 8 cm)
- je 1 kg Kartoffeln, Möhren
- 1 Knoblauchknolle
- 1 Knollensellerie
- je 2 Bund Koriander, Minze
- ½ Stange Lauch
- 4 Mini-Paprikaschoten
- 2 Paprikaschoten
- 2 Radicchio
- 600 g mittelgroße Rote Beten
- 2 Salatgurken
- 1 Spitzpaprika
- 200 g Suppengrün
- ½ Wurzelpetersilie
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 5 rote Zwiebeln

# DER EINSTIEG IN EIN GESUNDES LEBEN

Intermittierendes Fasten nach Dr. Petra Bracht ist nach neuesten Studien das beste Konzept zum Thema Ernährung, das es bisher gab.

Effektiv zum Traumgewicht: ohne Jojo-Effekt dauerhaft schlank werden und bleiben

Alltagspraktisch: Mit 14-Tage-Ernährungsprogramm und 12 Liebscher & Bracht-Übungen

Der Effekt: 20-30 Prozent längere Lebenserwartung in Gesundheit.



Ich habe mit 18/6 40 Kilo in 2 Jahren abgenommen.  
Nur noch 4 Kilo zum Normalgewicht.



Trotz Arthritis habe ich seit Intervallfasten keine  
Schmerzen mehr und brauche weniger  
Medikamente. Meine Blutwerte sind top.



WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-7417-8



9 783833 874178



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