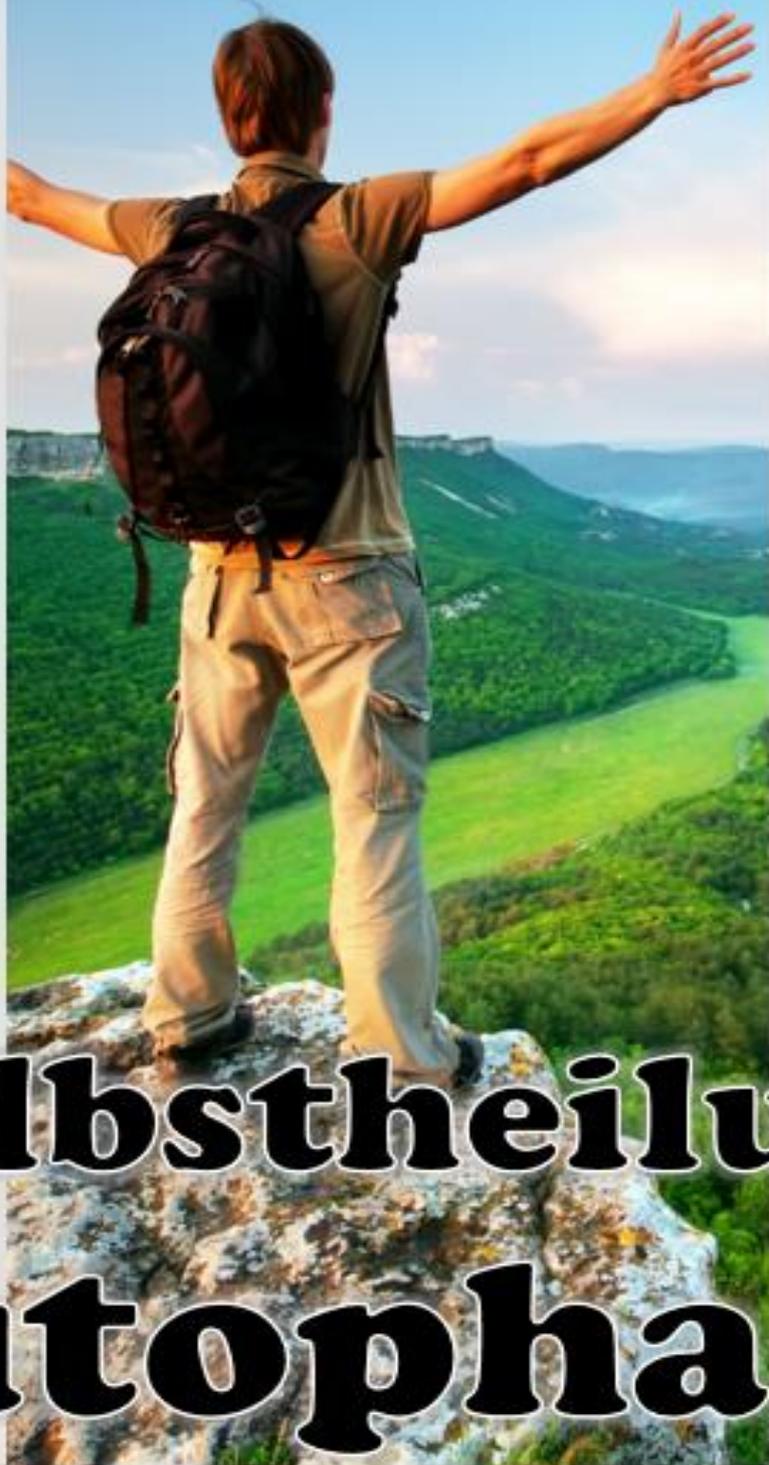


**GREAT FOOD MAKES  
HAPPY**



**Selbstheilung  
Autophagie**

αὐτόφαγος

# Selbstheilung Autophagie

Text Copyright © 2019 Klaus Schöpferle  
Alle Rechte vorbehalten.

## **Haftungsausschluss.**

*Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen.*

*Der Inhalt dieses Werkes dient ausschliesslich der allgemeinen Information und stellt keine Beratung dar.*

*Falls Sie an einer Krankheit leiden, konsultieren Sie bitte zuerst Ihren Arzt. Die Umsetzung der in diesem Buch gegebenen Inhalte müssen ebenfalls immer von einem Arzt engmaschig überwacht und begleitet werden. Führen Sie keine Ernährungsumstellung, Änderung Ihrer Behandlung, Änderung Ihrer Medikation oder ähnliches, ohne ärztlichen Rat durch. Führen Sie während einer Schwangerschaft ebenfalls keine Ernährungsumstellung durch.*

# Inhalt

<b>Boosten Sie Ihre Selbstheilungskräfte.</b>	<b>6</b>
<b>Was ist Autophagie?</b>	<b>7</b>
<b>Ist Autophagie gleichbedeutend mit dem Begriff "Detox" oder "Entschlacken"?</b>	<b>9</b>
<b>Was passiert bei der Autophagie?</b>	<b>11</b>
<b>Autophagie steuern.</b>	<b>12</b>
<b>Bio-Hacken Sie Ihren Schlaf.</b>	<b>13</b>
<b>LCHF Ernährung.</b>	<b>15</b>
<b>Fasten.</b>	<b>16</b>
<b>Intermittierendes Fasten.</b>	<b>19</b>
<b>Verschiedene Fasten-Modelle</b>	<b>20</b>
<b>Der Bulletproof Kaffee (BPC).</b>	<b>22</b>
<b>Gewappnet</b>	<b>24</b>
<b>Impressum:</b>	<b>25</b>

## Boosten Sie Ihre Selbstheilungskräfte.



Gerade ist wieder Grippezeit. Alles schnieft und schnupft umher. Sie auch?

Wir können uns dem nicht entziehen. Sie können natürlich folgende Regeln beachten, um sich erst gar nicht anzustecken:

- Waschen Sie mehrfach täglich die Hände.
- Niesen Sie immer in Ihre Armbeuge
- Tragen Sie eine Schutzmaske
- Bleiben Sie bei Fieber und anderen Grippe-ähnlichen Symptomen zu Hause. - Verzichten Sie auf Händedrucke, Umarmungen und Küsschen auf die Wangen oder andere physische Berührungen.

Damit sind Sie leider immer noch nicht davor gefeit, dass andere Sie anstecken.

Wäre es nicht toll, wenn es eine Möglichkeit gäbe, die Immunabwehr so zu stärken, dass Sie erst gar nicht so leicht krank werden? Wäre es in Ihrem Interesse, wenn das auch für eine Vielzahl anderer, teilweise sogar schwerer Krankheiten gelten würde?

Und genau da kommt dieses eBook ins Spiel. Nutzen Sie Ihre eigene Selbstheilung. Geben Sie sich selbst den Turbo und boosten Sie ein jahrtausendealtes körpereigenes Selbstheilungsprogramm, um es optimal für sich einzusetzen.

# Was ist Autophagie?

Es klingt wie ein Begriff aus der Esoterik, aber es könnte nicht weiter davon entfernt sein. Selbstheilung durch Autophagie. Der Fachbegriff dazu ist Autophagozytose.

Das Wort leitet sich aus dem lateinischen Wort *“autó“* und *“phagos“* ab. Die Silbe *“auto“* erscheint oft in unserem Sprachgebrauch. Es bedeutet *“selbst“*, *“selbständig“*. *“Phagos“* bedeutet *“verzehren“*. Wir haben also einen Prozess, mit dem wir uns selbst verzehren?

Ist das schlecht? Tut das weh? Ist es schädlich für uns?  
Nichts von alledem.

Jede Zelle, und wir haben etwa 100 Billionen (eine Zahl mit 14 Nullen) davon, hat ein eingebautes Selbstzerstörung-Programm. Dies ist notwendig, damit alte Zellen abgebaut werden und dafür neue Zelle entstehen können. Alles Verwertbare aus der alten Zelle wird auch wiederverwertet. Wir können also sagen, wir haben ein automatisches Wertstoff-Recycling in uns. Und dieses Recycling -System nennt sich Autophagie.

Das Recycling gilt einerseits für ganze Zellen aber auch für einzelne Zellorganellen, Mitochondrien und anderes. Alles, wirklich alles, wird optimal wiederverwertet. Wenn... wir dem Körper die Gelegenheit dazu geben.

Dieses Programm wird aber auch immer dann aktiviert, wenn die Zelle durch einen äußeren Einfluss beschädigt wird. Also zum Beispiel durch Giftstoffe, Strahlung, Verletzungen, und so weiter.

Leider auch dann, wenn wir uns durch Diäten einseitig ernähren, und der Körper notgedrungen Muskelmasse angreifen muss. Aber langsam, eines nach dem anderen. Zunächst gilt es, einige Grundlagen zu verstehen.

Einige Dinge in unserem Körper, z.B. die Mitochondrien in unserer Leber, leben gerade mal 10 Tage lang. Andere Zellen können bis zu 10 Jahre alt werden. Man kann also sagen, wir erneuern uns komplett, von den Haarfollikeln (unserer Haare) bis zu den Zehennägeln innerhalb von 10 Jahren.

Es war übrigens ein japanischer Wissenschaftler, Yoshinori Ohsumi, der diesen Prozess in den Zellen entdeckte und 2016 dafür den Medizin-Nobelpreis bekam.

Hätten wir unsere körpereigene Recycling-Anlage nicht, wir hätten ein mächtiges Problem. Der Körper wüsste gar nicht, wohin mit dem Zellabfall, und wir würden täglich Unmengen von Nährstoffen benötigen.

Wenn Sie nun übergewichtig sind, werden Sie vielleicht sagen: das ist doch toll, mehr essen und trotzdem schlank werden. So wurden wir aber nicht konzipiert. Wir wurden konzipiert als Jäger, der effizient alles nutzt, was er bekommt, Reserven anlegt und diese nicht so leicht wieder hergibt.

# Ist Autophagie gleichbedeutend mit dem Begriff “Detox“ oder “Entschlacken“?

Detox ist ja heute in aller Munde. Detox-Lebensmittel, Detox-Tee, Detox-Bäder, Detox-Creme, Detox-Zahncreme. Was ist heute nicht Detox? Ob wir wohl bald Detox-Benzin in unser Auto tanken?

Detox ist im übrigen sowieso nur ein alter Begriff, nämlich das “Entschlacken“ in neuem Gewand. Man nenne ein veraltetes und völlig überholtes Konzept einfach englisch und schon wird es wieder hip.

Alles ist heute Detox. Und alles zusammen ist eine wunderbare Masche der Industrie, um uns einzureden, man müsse seinen Körper irgendwie entgiften. Entschuldigen Sie, wenn mich so etwas ärgert. Verbraucher zu informieren steht bei mir ganz oben auf der Prioritäten-Liste. Verbraucher mit Modebegriffen zu täuschen finde ich dagegen unfair und übel.

Ich hatte schon einmal eine Pilzvergiftung. Übrigens von einem Fertigprodukt. Wer so ein Erlebnis schon einmal hatte, weiß, wie übel sich eine wirkliche Vergiftung anfühlt.

Würden in unserem Körper irgendwelche “Schlacken“ oder “Gifte“ herumwandern, Sie würden sich vor Schmerzen winden.

Vergessen Sie bitte Detox und das Entschlacken schnell wieder. Der Körper kann sich seit Millionen von Jahren selbst reinigen. Unser Reinigungszentrum heißt Leber.

Nehmen wir zum besseren Verständnis einen Stoff, mit dem wir uns relativ oft vergiften, der gesellschaftlich akzeptiert wird und für den wir in der Tat ein Entgiftungsprogramm brauchen. Einen Stoff, mit dem wir es der Leber also schwer machen: Den Alkohol. Mal ein Bierchen nebenher oder ein Glas Rotwein? Wir trinken ein schweres Nervengift.

Die Leber kann mit kleineren Dosen umgehen. Schlimmer wird es, wenn wir es übertreiben.

Nicht umsonst desinfizieren Krankenhäuser alles mit Alkohol. Alkohol löst die Zellwände eines Bakteriums auf. Das, was für Bakterien gilt, gilt aber auch für die Zellwände in Ihrem Gehirn. Ganz speziell, wenn Sie betrunken sind. Also wenn die Alkohol-Konzentration im Blut steigt.

Ihr ganzer Körper wird durch eine Vergiftung, nichts anderes ist Alkohol im Blut, dadurch in höchste Alarmbereitschaft versetzt.

Ist Alkohol im Blut, wird der Körper alles tun, diesen so schnell wie möglich abzubauen. Er schafft das mit einer gesunden Leber, wenn auch sehr langsam. Er schafft nur 0,1 Promille pro Stunde. Das sollte uns doch etwas zu denken geben.

Aber wir können der Leber helfen, indem wir möglichst natürliche, für uns passende und vor allem chemisch unbehandelte Lebensmittel, zu uns nehmen. Lebensmittel, die frei von Schadstoffen sind. Das ist das wahre Detox, weil die Leber dann erst gar nichts in verstärkter Masse zu entgiften braucht. Sie brauchen also keine Detox-Zahncreme und auch keine Detox-Gesichtscreme.

Fazit: Nein, Autophagie ist weder "Detox" noch "Entschlacken".

# Was passiert bei der Autophagie?

Je mehr Sie Ihren Körper das tun lassen, wofür er auch konzipiert wurde, desto besser.

Wir wissen jetzt, Autophagie zerstört schadhafte Zellen, so dass an deren Stelle neue Zellen treten können. Aber Autophagie kann noch viel mehr: Zellen bereinigen, Proteine in den Zellen nach Bedarf ab- oder umbauen. Autophagie greift Viren, Bakterien und Fremdproteine im Körper aggressiv an.

Der Körper heilt sich also selbst.

Autophagie hilft bei der Beseitigung aller neurodegenerativen Erkrankungen im Erwachsenenalter. Neurodegenerative Krankheiten sind Krankheiten, an denen defekte Zellstrukturen beteiligt sind. Und da gibt es heutzutage eine schier endlose Liste. In dieser Liste finden sich große Volkskrankheiten wie Multiple Sklerose, Krebsleiden, Morbus Crohn, Diabetes, Alzheimer.

Der menschliche Körper braucht zwingend Phasen, in denen er Zellabfall beseitigen kann. Diese Phasen laufen immer dann ab, wenn der Insulinspiegel niedrig ist. Bei allen Menschen läuft dieser Prozess während des Schlafes mehr oder weniger lange ab.

Ein gesunder, ausreichender Schlaf ist also wichtig für uns. Schlafen Sie auf Dauer zu wenig und sorgen Sie kurz vor dem zu Bett gehen für einen ohnehin hohen Insulinspiegel? Essen Sie z.B. spät und kurz vor dem Schlafengehen noch Kohlehydrate, verkürzen Sie diesen Prozess um 1-2 Stunden.

Wenn Sie derart Raubbau an Ihrem Körper betreiben und das systematisch über Jahre, dann müssen Sie sich nicht wundern, wenn Probleme auftreten.

Nehmen Sie sich etwas vor:

Heute gehe ich früh ins Bett! Und ich schlafe heute mindestens 8 Stunden!

# Autophagie steuern.

Im vorigen Kapitel haben wir gelernt, dass ein niedriger Insulinspiegel Bedingung für die Selbstheilung ist.

Kohlehydrate, egal ob sogenannte gute Kohlehydrate (\*) oder schnelle Kohlehydrate aus Zucker und Weißmehl, blockieren diesen Prozess.

In der Nacht können wir wenigstens einmal am Tag nicht an den Kühlschrank gehen. Gut, bei einigen Nachteulen ist selbst das noch der Fall.

Doch Stress und Umwelteinflüsse verderben uns immer mehr den Schlaf. Eine immer größer werdende Anzahl von Menschen haben einen immer schlechteren, immer kürzeren Schlaf. Lesen Sie dazu unbedingt auch das nächste Kapitel: "Bio-Hacken sie Ihren Schlaf"

Die Schlafqualität steuert also unsere Selbstheilung, unsere Autophagie. Aber Sie können die Autophagie auch am Tage einsetzen. Dazu müssen Sie nicht einmal schlafen.

Folgende zusätzliche Methoden werden in den folgenden Kapiteln auch erklärt:

- LCHF Ernährung.
- Intermittierendes Fasten.
- Der Bulletproof Kaffee.

(\*) Langsam verdauliche Kohlehydrate, z.B. aus Haferflocken, werden oft "gute" Kohlehydrate genannt. Diese lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und sättigen länger.

# Bio-Hacken Sie Ihren Schlaf.

Sie ernähren sich vielleicht ganz normal, ohne offensichtliche Probleme und ohne sich spezielle Gedanken über Ihre Nahrungsmittel machen zu müssen. Dann wollen wir hier an dieser Stelle erreichen, dass dieser Zustand so lange wie möglich anhält.

Glauben Sie mir bitte, Schlafmangel ist eine Epidemie. Wenn Sie eine Grippe haben, nehmen Sie ein Medikament. Wenn Sie Schlafmangel haben, wäre das Medikament einfach schlafen. Aber das ist oft nicht möglich, unbequem oder passt nicht in den selbst gewählten Tagesablauf.

Dann wird es wichtig, dass Sie die verbleibende Zeit im Bett absolut optimal zubringen.

Nutzen Sie folgende Tricks, um besser und tiefer zu schlafen:

- Sehen Sie 30 Minuten vor dem Schlafengehen weder Fernsehen noch in einen Computer oder Handy-Bildschirm. All diese Bildschirme senden ein blaues Licht aus, was dazu führt, dass unsere Melatonin-Ausschüttung behindert wird. Melatonin macht uns müde und soll eigentlich dafür sorgen, dass wir schlafen, sobald es dunkel wird.
- Kaufen Sie sich eine Blaufilter-Brille. Es gibt diese für Nicht-Brillenträger als Brille, oder für Brillenträger als Clip zum Aufsetzen auf die ganz normale Brille.
- Nutzen Sie sanfte, ruhige Musik mit Delta-Wellen. Diese Art von "Schlafmusik" funktioniert nicht nur bei Babys, sondern auch bei Erwachsenen.
- Sorgen Sie für einen guten Geruch. Nein, das ist kein Witz. Frische Luft ist hier natürlich das Beste. Sorgen Sie aber auch dafür, dass es in Ihrem Schlafzimmer nicht unangenehm riecht. Es sollte nicht künstlich riechen. Also nehmen Sie beispielsweise eine sehr angenehm riechende Duftkerze, die Sie einige Minuten anzünden. Aber keinen Luftspray aus der Dose.
- Duschen Sie eiskalt. "Brrrrrrr...." Aber es hilft Ihnen, sich danach angenehm warm einzukuscheln.
- Wenn Sie oft grübelnd wach liegen, nutzen Sie eine Hypnose-App. In der Regel beginnen diese mit einem Autogenen Training und das hilft Ihnen, sich auf etwas anderes als auf Ihre Probleme zu konzentrieren.
- Nehmen Sie eine Stunde vor dem Schlafen ein Produkt mit dem

Wirkstoff Gaba. Das ist ein natürlicher Neurotransmitter-Blocker. Vielen Menschen hilft dieses Produkt, schneller in den Schlaf zu finden.

- Sorgen Sie für Dunkelheit. Der Wecker leuchtet heute digital vor sich hin, die Steckdose hat ein kleines Lichtlein... Leuchtquellen gibt es viele, auch wenn diese Ihnen gar nicht so bewusst sind. Sorgen Sie für Dunkelheit, notfalls mit einer Schlafbrille. Licht weckt uns automatisch, auch wenn es nur wenig Licht ist.
- Sollten Sie keine Schlafbrille benutzen, besorgen Sie sich einen Bio-Wecker. Das ist ein Gerät, das Sie mit Licht weckt. Der Vorteil davon ist, dass Sie sanfter aufwachen und somit der Biorhythmus auch nicht so stark durcheinandergebracht wird.
- Essen Sie eben doch KEINE Kohlehydrate vor dem Schlafengehen. Auch wenn alle Welt Ihnen inzwischen einreden will, dass Kohlehydrate keine Uhr kennen. Das stimmt. Auf Ihr Gewicht hat es keinen Einfluss, wann am Tag oder in der Nacht Sie Kohlehydrate essen. Es hat eher Einfluss, ob Sie überhaupt Kohlehydrate essen. Ihr Insulinspiegel dagegen kennt die Uhr exzellent. Und solange Sie Glucose verbrennen, schlafen Sie schlicht und ergreifend schlechter.

# LCHF Ernährung.

LCHF steht für “LowCarb – High Fat“. Informieren Sie sich auf meiner Seite über LCHF. Die strikteste Form der LCHF-Ernährung ist die ketogene Ernährung. Diese kommt gänzlich ohne Kohlehydrate oder zumindest einem absoluten Minimum davon aus.

Mit ketogener Ernährung endet Ihre Selbstheilung quasi überhaupt nicht mehr.

Denn ohne Kohlehydrate gibt es auch keine Erhöhung Ihres Insulinspiegels mehr. Ohne Erhöhung Ihres Insulinspiegels läuft die Autophagie. Ihre Selbstheilung läuft also rund um die Uhr ab.

Welche Effekte das auf Ihr Immunsystem und mögliche Krankheitssymptome hat, merken Sie dabei relativ schnell. Eine generelle Aussage lässt sich an dieser Stelle nicht treffen, da jeder Körper zum guten Glück für uns sehr individuell tickt.

Solange Sie also von gesunden Fetten leben, läuft Ihre Selbstheilung auf vollen Touren.

Es würde etwas den Rahmen dieses eBooks sprengen, die ganze Philosophie hinter dieser Ernährung zu erklären. Außerdem hilft es enorm, wenn man nicht alleine eine so tiefgreifende Ernährungsumstellung meistern muss.

Dafür bieten sich bei mir auf der Seite [Great-Food-Makes-Happy.ch](http://Great-Food-Makes-Happy.ch) viele ganz individuelle Gelegenheiten und Informationsmöglichkeiten für jeden Interessierten.

# Fasten.



Fasten, also der vorübergehende Verzicht auf Nahrung, ist schon sehr lange als Methode bekannt, seinem Körper zu helfen. Man bezeichnet es daher auch als Heilfasten.

Ein zeitweiliger Verzicht auf Nahrung sorgt natürlich auch für einen niedrigen Insulinspiegel.

Hier greifen allerdings zwei Zahnräder ineinander. Solange Sie schnell verfügbare Kohlehydrate aus Zucker und Weißmehl essen, werden Sie alle 3 Stunden Hunger bekommen. Denn Ihr Insulinspiegel befindet sich auf einer Achterbahnfahrt zwischen einem hohen Spiegel (satt) und einem niedrigen Insulinspiegel (Hunger).

Ganz in Kürze erklärt: Wenn Sie Zucker und schnell verfügbare Stärke (Glucose aus Pflanzen) essen, liegt in Ihrem Körper eine lebensbedrohliche Stoffwechsellage vor. Sie haben plötzlich zu viel Zucker im Blut.

Das ist gut bei einem Leistungssportler, da dieser den Zucker schnell wieder verarbeitet. Aber es ist eher schlecht bei einem Büro-Alltag.

Dieser hohe Zucker sorgt bei jeder Ihrer Mahlzeiten für eine Notfallreaktion des Körpers, indem er Insulin ausschüttet, um den Zucker schnell in Ihre Muskeln zu

bringen. Das wiederum führt unerwünschterweise dazu, dass zu viel Insulin ausgeschüttet wird, weil? der Körper nicht weiß, wann der Zuckergang aufhört, und er will den Zucker ja nicht weiter ansteigen lassen. Sie fallen in den unteren Bereich des Zuckerspiegels. Wieder eine unerwünschte Stoffwechsellage. Ihr Körper signalisiert Ihnen Zuckermangel, indem Sie wieder Hunger bekommen.

Durch eine kohlehydrat-reduzierte Ernährung oder selbst schon durch eine Ernährung mit langkettigen und schlecht zu verstoffwechselnden Kohlehydraten senken Sie diese Achterbahn-Kurve ab. Sie haben nicht mehr so schnell Hunger. Und auch die Intensität des Hungers nimmt ab.

Bei einer ketogenen Ernährung schließlich entdecken Sie das Gefühl, gar keinen Hunger mehr zu haben. Denn solange der Körper Fettreserven hat, ist für ihn alles in Ordnung.

In solch einer Situation können Sie locker auch fasten. Sie haben kein Problem damit, längere Zeit nichts zu essen.

Das ist von der Natur auch so gewollt. Denn früher hatte der Mensch schlicht keinen Kühlschrank und musste bei Nahrungsmangel umso mehr Energie bereitstellen, zur Jagd oder zum Sammeln von Nahrung.

Fasten ist ein ganz natürlicher Prozess, der dem Körper hilft. Sie haben mehr Energie, mehr Focus auf gestellte Aufgaben, sie können sogar besser schlafen und Sie kommen mit weniger Schlaf aus. Sie bekommen mehr Ausdauer.

Ein gesunder, normal genährter Mensch kommt bis zu 40 Tagen ohne Nahrung aus.

Der Feind des Fastens ist der Hunger. Das muss ich Ihnen vermutlich nicht sagen. Es gilt also, den Hunger zu verhindern, bevor Sie anfangen zu fasten.

Beim Fasten kann die Selbstheilung schließlich aber auch zum Feind werden. Wenn ein Nahrungsmangel auftritt, versucht der Körper, den Grundumsatz zu senken. Dazu baut er zuallererst Muskeln ab. Jede unausgewogene Diät endet also darin, dass Sie Muskeln verlieren und Ihr Fett behalten.

Das gilt es zu verhindern. Daher gibt es das intermittierende Fasten. Sie geben Ihrem Körper Phasen, in denen er sich selbst heilen kann und Phasen mit Nahrung, so dass er gar nicht auf die Idee kommen kann, es liege ein längerer Engpass vor.

Fasten Sie nie länger als 3 Tage. Nach dieser Zeit geht der Körper über die Autophagie dazu über, Sie im wahrsten Sinne selbst aufzufressen. Wichtig ist auch, dass Sie nach jedem Fasten Protein zu sich nehmen. Im Gegensatz zu den Fetten kann der Körper Protein nicht lange speichern.

Proteine werden für die Reparatur von Muskeln benötigt. Sind keine Proteine verfügbar, baut der Körper eher nicht benötigte Muskeln ab, um wichtige Muskelpartien erhalten zu können. Wir wollen aber gar keine Muskeln verlieren, oder? Denn Muskeln verbrennen Energie, und je mehr Muskeln Sie haben, desto besser.

# Intermittierendes Fasten.

Intermittierendes Fasten bedeutet, dass wir zwar Fasten, aber diese Fastenperiode regelmäßig brechen. Der Nachteil jeder überholten „Friss die Hälfte“-Diät, Saftfasten oder gar Nulldiät ist der **Hunger** - unser ärgster Feind.

Moderne Fastenmethoden vermeiden den Hunger und sorgen so für eine gleichbleibende Motivation. Für noch mehr Unterstützung habe ich meine Facebook-Gruppe: Besser Leben mit LowCarb, Paleo, LCHF, Bio-Hacks und Fitness, gegründet:



<https://www.facebook.com/groups/286345271825768/?ref=bookmarks>

Ganz im Sinne der Paleo-Ernährung und im Einklang mit unserer Natur, wechseln sich beim Intervallfasten Perioden des Essens und des Enthaltens ab. Der frühere Mensch war Jäger und Sammler. Es wäre für diese Menschen äusserst ungewöhnlich gewesen, 3, 5 oder mehr Mahlzeiten pro Tag zu sich zu nehmen.

In den Phasen, in denen keine Nahrung zugeführt wird, entwickelt unser Körper nicht etwa weniger, sondern sogar mehr Energie. Das war notwendig für die Jagd nach Nahrung. Heute wäre „Jagd“ zwar nur noch ein Griff in den Kühlschrank.... Lassen wir das lieber. Aber nutzen Sie diesen Bio-Hack ruhig. Unsere Körper sind heute immer noch dieselben wie vor mehreren zehntausend Jahren.

Es gibt zahllose Modelle, die ich natürlich nicht alle hier beschreiben kann.

**Wichtig an dieser Stelle: Bevor Sie mit dem Fasten anfangen, kontaktieren Sie einen Arzt und sprechen Sie Ihr Vorgehen mit ihm ab.**

# Verschiedene Fasten-Modelle

Intermittierendes Fasten ist inzwischen sehr beliebt. Und es entwickelt sich weiter.

## 16/8

Der derzeitige Favorit vieler Anwender, weil dieser einfach in unseren Alltag zu integrieren ist, wäre das sog. 16/8 Modell. Das bedeutet, dass wir uns 16 Stunden jedweder Nahrung enthalten. Anschliessend folgt ein Zeitfenster von 8 Stunden, in denen wir essen dürfen. Nicht ganz unähnlich läuft übrigens auch die Ernährung während des Fastenmonats Ramadan bei unseren Islamischen Freunden.

Wenn Sie eh kein Freund eines üppigen Frühstücks sind, bietet sich diese Form geradezu an. Sie überspringen praktisch nur eine Mahlzeit, wie z.B. das Frühstück.

## 20/4 oder auch Warrior Diät

Diese Form ist sehr beliebt in Sportler-Kreisen. 20 Stunden Fasten und nur noch ein Essfenster von 4 Stunden.

## OMAD

OMAD steht für "One Meal a Day". Das heisst, Sie essen nur noch ein einziges Mal am Tag.

## Die Bernhard Ludwig Diät - 10in2

Bei der „Bernhard Ludwig Diät“ oder auch „10in2 Diät“ handelt es sich ebenso um eine erweiterte Form des Intermittierenden Fastens. Weniger um eine „Diät“ im klassischen Sinne.

Die Regel ist so einfach wie erfolgreich. Einen Tag Fasten und am zweiten Tag essen, was man will.

Der Name liest sich also nicht wie beim 16/4 Modell (16Std. Fasten / 4Std. Essen) sondern 1 – 0 in zwei Tagen. (Ess-Tag, Fastentag in zwei Tagen).

Während des Fastens dürfen nur Wasser und ungesüßte Getränke zu sich genommen werden. Hier gibt es hervorragende Tee-Sorten, die gerade am Anfang sehr helfen können. Gerne stehe ich hier für Fragen zur Verfügung.

Am Ess-Tag gibt es keine Regel. Empfehlenswert wäre dennoch natürlich eine möglichst gesunde Ernährung.

Es gibt auch ein paar Nachteile.

Die Schlafqualität an den Fastentagen könnte beeinträchtigt sein. Hier ist es zu empfehlen, vor dem zu Bett gehen noch ein wenig Fleischbrühe oder einen schönen Tee zu trinken.

Wie schon erwähnt, sollte man sich langsam an diesen Rhythmus herantasten. Beginnen Sie am besten mit der einfacheren 16/8 Methode und halten Sie die Ernährung mindestens einen Monat durch, bevor sie auf eine andere Fastenmethode wechseln.

# Der Bulletproof Kaffee (BPC).

Der Bulletproof Kaffee ist eine Methode, wie Sie mit gesunden Fetten die Autophagie (Selbstheilung) nicht unterbrechen, aber dennoch satt sind. Fette haben nämlich den Vorteil, dass diese erstens länger sättigen und zweitens den Insulinspiegel niedrig halten.

Für Menschen, die nicht fasten wollen, also eine weitere gesunde Möglichkeit, die Selbstheilung am Laufen zu halten.

Der Erfinder des Bulletproof Kaffees, Dave Asprey, empfiehlt den täglichen Genuss (und es ist wirklich einer) seines Original Bulletproof Kaffees als Frühstück. Das Originalrezept geht so:

- 1.) Nehmen Sie einen sehr hochwertigen Bio- und weitgehend schimmelpilzfreien Kaffee. Zum Beispiel von Dave Aspreys eigener Marke Flowgrade oder von Primal-State.de. Verwenden Sie keinen Kaffee von den großen Kaffee-Herstellern. Denn in diesem können bis zu 5% Verunreinigungen legal enthalten sein.
- 2.) Geben Sie in den frisch gebrühten Kaffee ganz nach Hunger und Lust einen ordentlichen Klecks Weidebutter, z.B. von Kerrygold. Achten Sie darauf, dass es Butter aus Weidehaltung ist. Sparen Sie nicht. Ich persönlich nehme immer 50g (374 Kcal).
- 3.) Geben Sie ein oder zwei Esslöffel MCT-Öl mit bei (1 EL ca. 90 Kcal). MCT-Öl: Der Begriff MCT bedeutet "Mittelkettige Triglyceride". Diese werden direkt in den Blutkreislauf abgegeben und bringen Ihnen einen sofortigen Energieschub. Achten Sie auch hier auf ein hochwertiges Produkt. MCT-Öl enthält die beiden kurzkettigen Fettsäuren C-8 (Caprylsäure) und C-10 (Caprinsäure). Steigern Sie die Dosis nur langsam, Ihr Körper muss für die Verwendung der MCT-Öle erst etwas trainiert werden.
- 4.) Nehmen Sie nun einen Mixer und vermischen Sie die Bestandteile gut miteinander. Es sollte nun aussehen wie ein Cappuccino mit Schaumkrönchen.
- 5.) Süßen dürfen Sie Ihren Kaffee selbstverständlich auch. Und zwar mit Erythrit. Dieser Zuckeralkohol hat keinerlei Auswirkung auf Ihren Blutzuckerspiegel.

Der grosse Vorteil dieses BPK (Bullet Proof Kaffee) ist nun folgender: Sie erhalten durch das MCT sofort Energie, die Weidebutter im Kaffee liefert Ihnen wertvolle Vitamine und Mineralien und sie starten in Ihrem Körper die Fettverbrennung. Richtig gelesen. Sie essen Fett und verbrennen zusätzliches Bauchfett obendrauf.

Der Magen-Darm-Trakt wird nicht mit Zucker und Kohlehydraten belastet und durch die Fette erhalten Sie ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Dieses sollte es Ihnen erlauben mindestens bis zum Mittag, wenn nicht sogar bis in den späten Nachmittag hinein, satt zu bleiben.

Da Koffein nicht nur wasserlöslich, sondern auch fettlöslich ist, wirkt der Kaffee nun auch anders. Statt einem schnellen Hoch und einem ebenso schnellen Leistungsabfall, wie Sie es bei einer normalen Tasse Kaffee gewohnt sind, wirkt das Koffein nur langsam im Körper. Sie bleiben wach, fit, energiegeladen und es gibt kein "down" mehr.

Übrigens:

Wenn Sie sich jetzt so gar nicht vorstellen können, dass Ihr Kaffee mit Butter schmeckt:

Denken Sie sich ungefähr den Geschmack eines sehr cremigen, verdammt verführerischen Latte-Macchiatto.

# Gewappnet

So sind Sie also nun gewappnet vor der nächsten Grippewelle und noch viel mehr. Sie haben mit einem kleinen eBook bereits Ihren Schlaf erfolgreich verbessert, Ihre Fettverbrennung verbessert, mehr Energie und Focus gewonnen und ...

Ihr Immun-System auf die Beine gebracht.

Gesunde Grüße,



Ihr Klaus Schöpferle

## *Impressum:*

Autor, Design, Umschlag und Buchgestaltung, Verfasser und Herausgeber: Klaus Schöpferle, Graubühlstrasse 15, 4322 Mumpf AG (Schweiz).

**Firma:** [www.Great-Food-Makes-Happy.ch](http://www.Great-Food-Makes-Happy.ch)

**Verantwortlich:** Klaus und Donna-Bella Schöpferle

**Kontakt:** E-Mail: [admin@great-food-makes-happy.ch](mailto:admin@great-food-makes-happy.ch)

Klaus Schöpferle ist Inhaber und Betreiber der Internetplattformen Great-Food-Makes-Happy.ch und Keto-Basilea.ch

Alle Bilder sind rechtmässig Lizenziert von GFMH:

"Thanksgiving background with pumpkins" © Alexander Raths. Quelle: Adobe Stock #173438669

"Sick couple catch cold. Man and woman sneezing, coughing, got flu, having runny nose." © ladysuzi. Quelle: Adobe Stock #126018794

"Leerer Teller" © dima\_pics. Quelle: Adobe Stock #74349175

"Mann am Gipfel"@zatvor Quelle Depositphoto ID 9839646

"Offene Tür" @frenta Quelle Depositphoto ID 3091483

Alle übrigen Bilder wurden erstellt von Klaus Schöpferle und sind Eigentum von Great-Food-Makes-Happy.ch.

**Letzte Bearbeitung** 20.03.2019