



# 1. Zyklus / Fasten

## Was Dich in dieser Phase erwartet...

- Die unterschiedlichen Fastenlängen des Hormon-Reset-Lifestyle Coachings
- Deine Essensfenster und wie Du sie platzierst
- Warum Du Deinen Blutzucker während des Zyklus tracken solltest
- Wie Du Dein Fasten brichst
- Detox Möglichkeiten während des Fastens

Mit dem Begin Des ersten Zyklus variieren die Längen Deiner Fastenfenster. Wie das genau aussieht entnimmst Du dem entsprechenden Phasenplan und den To do's. Dort ist alles nochmal beschrieben.

## 12-15 oder 15 Stunden Fasten

Im Reset werden die Fastenlängen nur langsam gesteigert. Einerseits, um Dich nicht zu überfordern und Dir die Möglichkeit zu geben, das Selbstvertrauen zu entwickeln, dass Dein Körper das kann, andererseits auch, weil Du darüber lernst die Vorteile aller möglichen Zeiten und Längen des Fastens auf Dich anzuwenden. So individuell wie Dein Zyklus, wird letztlich auch Deine Art des Fasten-Lifestyles aussehen. Jedoch, bevor Du das entscheiden kannst, musst Du diese Erfahrungen machen und die Zykluspläne durchlaufen.

Wenn Dein Plan also 12-15 Std Fasten vorsieht, bedeutet das ausprobieren. 12 Std sind das Minimum und zählen im Grunde nicht als Fasten und 15 Std sind in diesem Fall die Obergrenze.

Diese 12-15 Std werden auch bis zuletzt immer die Länge Deines Fastenfensters in den letzten 7-10 Tagen Deines Zyklus bleiben, da sie den Körper nicht in Stress versetzen und es leichter wird in dem langen Essensfenster alle Nährstoffe unterzubringen, die Deinen Körper in der Bildung von Progesteron unterstützen. Wo zwischen 12 und 15 Du Dich einpendeln wirst, ist wie immer individuell. Wichtig: Kein Stress! Und wenn Du Hunger hast (!), nutze die 3 Mahlzeiten entspannt auf 12 Std verteilt.

Wenn Dein Plan 15 Std vorsieht, sind auch 15 Std gemeint. Nicht 14.. nicht 16.. Lerne dieses 15 Std Fenster gut kennen, es wird Dir immer wieder von Nutzen sein.

15 Std reichen aus, um den Blutzucker und den Insulinspiegel zu senken, zu stabilisieren und auf Dauer in die Fettverbrennung zu schalten. 15 Std Fasten üben nicht viel Stress aus, da auf der anderen Seite 9 Std Zeit für das Essen und eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen bleibt. Da ein wichtiger Fokus im Hormon-Reset auf der ausreichenden Menge an Proteinen liegt, brauchst Du auch genügend Zeit, diese in Deinen Mahlzeiten unterzubringen, das darfst Du nicht aus den Augen verlieren.

12 bis 15 Std Fasten:

- reduziert Körperfett
- verbessert die Konzentration und Leistungsfähigkeit
- steigert die Energie

## 15-18 oder 18 Stunden Fasten

Die gleiche Vorgehensweise gilt für eine Fastenlänge von 15 bis 18, bzw. genau 18 Std.

In dieser Zone schaltet der Körper allmählig in den Bereich der Autophagie, das bedeutet, dass hier die ersten Effekte eintreten, die über die Fettverbrennung hinaus gehen.

15 bis 18 Std Fasten:

- entgiftet
- unterstützt die Funktion des Gehirns
- unterstützt das Immunsystem
- hilft bei der Hormonbalance

## 24 Stunden Fasten

Dein erstes längeres Fasten ist das 24 Std Fasten. Diese Länge des Fastens hat den Heilungsfokus auf dem Darm. Antibiotika oder die Pille setzen dem Microbiom extrem zu. Sie zerstören die Darmflora und legen so den Grundstein für weitere Probleme. 24 Std zu fasten, entzieht den schlechten Darmbakterien ihr Futter und in Kombination mit einem gezielten Beenden des Fastens mit Lebensmitteln, die die guten Darmbakterien versorgen, hilft es dabei den entstandenen Schaden zu beheben und sollte in jedem Zyklus seinen Platz finden.

24 Std Fasten:

- wirkt Schäden durch Antibiotika und anderen Medikamenten entgegen
- unterstützt das Microbiom indem schlechte Bakterien „ausgehungert“ werden

## 36 Stunden Fasten

Je länger jetzt das Fastenfenster ausgedehnt wird, umso mehr positive Effekte des Fastens gesellen sich dazu. Beim Fasten für 36 Std sind natürlich die Vorteile des 24 Std Fastens inclusive. 36 Std zu fasten helfen dabei sämtliche Glykogen Reserven zu leeren und dann auf Fettverbrennung umzuschalten. Zusätzlich wird die Leber entlastet, die nun Zeit zur Regeneration hat. Sie wird den über Jahre gespeicherten Zucker los. Ein zu hoher Cholesterinspiegel, der durch eine Überproduktion in einer überlasteten Leber entsteht, sinkt.

36 Std Fasten:

- setzt gespeicherte Zuckerreserven frei
- unterstützen die Fettverbrennung
- senkt den Cholesterinspiegel

## 48 Stunden Fasten

Über einen Zeitraum von 48 Stunden zu fasten unterstützt die Reparatur von Dopaminrezeptoren im Gehirn, macht diese wieder sensitiver und hat damit eine Wirkung auf die mentale Gesundheit. Wie gesagt, der Darm repariert sich weiter, die Fettverbrennung ist in vollem Gange und jetzt hat der Körper die Ressourcen sich um Regenerationsprozesse im Gehirn zu kümmern. Und es geht noch weiter.

48 Std Fasten:

- repariert die Dopaminrezeptoren im Gehirn
- verbessert die mentale Gesundheit

Ob 36 oder 48 Std gefastet wird, richtet sich nach Ziel und Möglichkeit. Beides ist im Reset integriert.

## 72 Stunden Fasten

Mit einer Fastenlänge ab 72 Stunden landen wir da, wo die größten Heilungseffekte warten. Nach 72 Std fängt der Körper an, Stammzellen zu generieren. Stammzellen sind Zellen, denen noch keine Aufgabe zugewiesen wurde. Sie können für alles herangezogen werden, was im Körper repariert und geheilt werden muss. Diese Stammzellen finden und reparieren alle defekten Zellen des Körpers und haben so eine riesige Wirkung auf die Erneuerung und Heilung des Körpers. Alte Verletzungen, akute Entzündungen und Krankheiten profitieren von dieser heilenden Wirkung. 72 Std, also drei ganze Tage, werden daher gerne auf fünf komplette Tage ausgedehnt um diesen Prozessen zwei ganze Tage Zeit einzuräumen.

72 Std Fasten:

- lindert chronische Erkrankungen und wirkt präventiv
- repariert Gewebe
- verlangsamt Alterungsprozesse

Drei oder fünf Tage zu fasten ist, trotz der heilenden Effekte, natürlich anstrengend und man kann es damit schnell übertreiben. Solch langes Fasten sollte in der Regel zweimal im Jahr, zum richtigen Zeitpunkt, gut geplant und überwacht, eingestreut werden und In den späten Plänen des Resets erfährst Du wie.

## Essensfenster... wann sollst Du essen?

Zu jeder Fastenlänge gehört natürlich ein Essensfenster. Dieses Essensfenster solltest Du generell so wählen, dass es eine Stunde nach dem Aufstehen beginnt und spätestens drei Stunden vor dem Schlafen endet.

Der Grund dafür sind mal wieder Hormone. Dieses Mal das Schlafhormon Melatonin. Melatonin reguliert, gemeinsam mit dem Gegenspieler Cortisol, unseren Tag-Nacht-Rhythmus (auch zircadianer Rhythmus genannt) Beide Hormone werden von Licht und auch Nahrungsaufnahme beeinflusst. Bei Mahlzeiten, zu kurz vorm zu Bett gehen, wird dieser Rhythmus gestört, was nicht nur zu Schlafproblemen, sondern zu Verdauungsstörungen und Energiemangel am nächsten Tag führt. Die Zeit der Regeneration und Reparaturarbeiten in Deinem Körper wird verkürzt.

Wenn wir am Morgen aufstehen, ist unser Cortisol und damit unser Insulinspiegel erhöht. Ist Insulin erhöht steigert das, wie Du inzwischen weißt, die Fettspeicherung. Gib Deinem Körper etwas Zeit, sein Cortisol nach dem Aufstehen natürlich zu senken und warte deshalb sowohl mit dem Essen als auch mit dem Kaffee 60 Minuten.

Aber: Achte Darauf, wie Du Dich am Morgen fühlst. Wenn Du zu den Menschen gehörst, die schon nach dem Aufstehen sehr hungrig sind, dann starte früher mit Deinem Essensfenster. Für uns Frauen ist es wichtig, dem Körper zu signalisieren, dass er in Sicherheit ist und Nahrung zur Verfügung steht. Es kann Stress für ihn bedeuten, wenn er zu lange auf Nahrung warten muss, was den Cortisolspiegel wieder in die Höhe treibt. In der Regel sind die späteren Essensfenster für uns Frauen aus diesem Grund häufig nicht geeignet.

## Frühstück

Wenn es ums Frühstück geht, gibt es unterschiedliche Ansichten. Häufig wird beim Intervallfasten davon gesprochen, das Frühstück auszulassen. Aber da die meisten Studien dazu mit Mäusen und jungen Männern durchgeführt wurden, liegt fast auf der Hand, dass das bei Frauen, vorallem in den Wechseljahren, anders aussieht. Wie Du schon weißt, ist ein großes Problem in den Wechseljahren die Stressreaktion im Körper und der gesamte Rattenschwanz, der daran hängt. Der weibliche Körper reagiert empfindlich auf Nahrungsmangel. Er braucht Sicherheit um seine Hormone da zu halten, wo wir sie haben wollen. Wenn Du Deinen Körper schon am Morgen mit guter Nahrung (in erster Linie mit Fetten und Proteinen in ausreichender Menge) versorgst, fühlt er sich sicher, reguliert den Cortisolspiegel besser und stellt sich für den Tag anders auf, als wenn die Nahrung erst um 14 Uhr verfügbar ist. Deine längeren Fastenzeiten (ab 24 Std) fordern das nur zu einem guten Zeitpunkt im Zyklus ein. Dein reguläres Fastenfenster von 12 bis 18 Std, sollte das nicht, also brich Dein Fasten früh und frühstücke.

## Training und Aktivität

Beim Training ist es eine ähnliche Geschichte. Männer können problemlos regelmäßig in einem fastenden Zustand trainieren. Bei Frauen sieht das anders aus. Es stresst den Körper sehr dafür, dass es nicht den Effekt hat, den Frauen sich davon versprechen. Frauen denken, sie verbrennen mehr Fett... das Gegenteil ist der Fall, wenn der Körper zu viel Stress hat. Lege Dein Training so, dass Du nicht nüchtern trainierst. Kohlenhydrate und Proteine vor einem Training geben Dir Energie und ausreichend Baustoffe. Du hast ein besseres Training und profitierst von den Ergebnissen. Bleibe bei allen Fastenlängen aktiv. Muskulatur, die nicht gebraucht wird, wird abgebaut... sie verbraucht zu viel Energie. Signalisiere also Deinem Körper, dass sie gebraucht wird. Gehe spazieren, mach Yoga und andere leichtere Trainings. Nicht mit dem Ziel des Aufbaus, sondern mit dem Ziel des Erhalts.

## Testen und tracken

Blutzucker und Ketone

Über einen Blutzuckertest kannst Du exakt herausfinden, was Dich aus einem fastenden Zustand heraus holt, wie hoch Dein nüchterner Blutzuckerwert ist und wie gut Dein Körper in der Lage ist Deinen Blutzucker nach Mahlzeiten zu regulieren.

So kannst Du eine mögliche Insulinresistenz erkennen und weiter beobachten, wie sich Dein Lifestyle tatsächlich auf Deinen Blutzucker auswirkt. Wenn Du Lebensmittel oder auch Getränke wie Kaffee und Tee testen willst, misst Du vorher und 30 min danach. Willst Du sehen, wie schnell Dein Körper den Blutzucker nach Mahlzeiten reguliert, miss davor, 30 min und 120 min danach.

Damit Du sehen kannst, wie die unterschiedlichen Lebensmittel auf Deinen Blutzucker wirken und in welches Stadium der Ketose Du während des Fastens kommst, empfehle ich Dir ein zuverlässiges Gerät, mit dem Du sowohl Glukose als auch Ketonkörper messen kannst. Ich empfehle das „Keto-Mojo“, da dieses Gerät zusätzlich mit der App verbunden ist, die ich ebenfalls empfehle um Deine Makros zu tracken (Carb Manager). All diese Zahlen sind wichtig für Dich, wenn Du bezüglich Deiner Ernährung und Deiner Gesundheit in den Wechseljahren Fakten schaffen und die Verbesserungen beobachten willst. Den Tracker findest Du in der Health Doku.

### Blutzucker Check

Der „Blutzucker Check“ hilft Dir dabei, diese Zahlen immer wieder und in den unterschiedlichen Phasen Deines Zyklus zu dokumentieren und dann Veränderungen abzulesen. Du kannst ihn in jeder Phase nutzen und Du wirst sehen, wie sich Dein Blutzucker schneller stabilisiert und wie Du immer besser in der Lage sein wirst, ausreichend Ketonkörper zu bilden, die Dir das Fasten erleichtern und die Fettverbrennung signalisieren. Bei längeren Fastenepisoden, gibt Dein Messgerät Dir einen konkreten Einblick in die Abläufe Deines Energiestoffwechsels und die Sicherheit messen zu können, wann es Zeit wird, das Fasten zu beenden.

### Der Dawn Effekt

Morgens den Blutzucker zu messen, hält möglicherweise eine Überraschung für Dich bereit... den „Dawn Effekt“. Nach der nächtlichen Fastenperiode, auch bei längerem Fasten, ist der Blutzucker erhöht und die Ketonkörper niedrig, ohne gegessen zu haben. Der Grund ist der zirkadiane Rhythmus und die daran beteiligten Hormone.

Kurz vor dem Aufwachen (gegen 4:00 Uhr morgens) schüttet der Körper höhere Mengen des Wachstumshormons, Cortisol, Glukagon und Adrenalin aus. Zusammen werden diese als gegenregulierende Hormone bezeichnet – sie wirken der blutzuckersenkenden Wirkung von Insulin entgegen, was bedeutet, dass sie den Blutzucker erst erhöhen und dann dort halten. Diese normalen zirkadianen Hormonschübe bereiten unseren Körper auf den bevorstehenden Tag vor. All diese Hormone erreichen in den frühen Morgenstunden ihren Höhepunkt und fallen dann tagsüber auf ein niedriges Niveau.

Da diese Hormone alle dazu neigen, den Blutzucker im Rahmen der Vorbereitung auf den bevorstehenden Tag zu erhöhen steigt auch das Insulin am frühen Morgen an, um sicherzustellen, dass der Blutzucker nicht zu hoch klettert.

Das gleiche Phänomen ist während des Fastens zu jeder Tageszeit möglich. Zu den hormonellen Veränderungen während des Fastens gehören ein Anstieg des Wachstumshormons sowie von Adrenalin, Glukagon und Cortisol – derselbe hormonelle Cocktail, der vor dem Aufwachen freigesetzt wird. Während des Fastens sinkt das Insulin, aber diese Hormone sorgen immer noch dafür, dass gespeicherter Zucker in den Blutkreislauf freigesetzt wird, was den Blutzuckerspiegel erhöht. Insulin transportiert dann den Zucker aus dem Blut in das Gewebe (Leber).

Der Anstieg des Blutzuckerspiegels am Morgen oder während des längeren Fastens ist ein normaler Vorgang. Je mehr Zucker in der Leber gespeichert ist, oder wenn sogar schon eine Insulinresistenz besteht, desto länger wird es dauern, bis auch diese Werte allmählig sinken. Fasten wird das über die Zeit regulieren. Wenn Du zwei Tage lang gefastet hast und einen hohen Blutzucker bemerkst, woher kommt dieser Zucker? Er kann nur aus Deinem eigenen Körper stammen, insbesondere aus der Leber. Dieses Glukosemolekül war schon lange in Deinem Körper, aber jetzt ist es messbar und es ist gut, dass es endlich wieder im Umlauf ist. Wenn Du regelmäßig fastest, sind diese Speicher nicht mehr randvoll und schneller gelehrt, der Körper gelangt dann schneller in die Ketose und wird wieder metabolisch flexibel.

## Was bricht Dein Fasten?

Was genau Dein Fasten beendet, musst Du für Dich testen. Alles, was Deinen Blutzucker ansteigen lässt, ist ungeeignet.

Wasser, Kaffee und Tee sollten immer funktionieren, aber es gibt auch Umstände, die dazu führen, dass sogar Kaffee oder Tee den Blutzucker ansteigen lassen.

Im Allgemeinen gibt es zwei Faktoren, die beeinflussen, wie Dein Blutzucker im nüchternen Zustand reagiert:

die Vielfalt Deines Mikrobioms und der Grad Deiner Insulinresistenz.

### Geringe mikrobielle Vielfalt

Die Vielfalt des Mikrobioms hat einen großen Einfluss darauf, wie Dein Blutzucker auf Lebensmittel und Getränke reagiert. Ein gesundes, vielfältiges Mikrobiom führt zu einem besseren Blutzuckermanagement. Im Hormon-Reset liegt auch deshalb immer erst der Fokus auf der Darmgesundheit. Du kannst noch so konsequent fasten, wenn Dein Microbiom nicht gut aufgestellt ist, wird das Fasten herausfordernd und Deine Erfolge sehr minimiert.

Was ist der Mechanismus dahinter, wie diese Mikroben Deinen Blutzucker regulieren? Die Darmbakterien haben eine direkte Verbindung zur Leber. Im nüchternen Zustand, senden diese Bakterien ein Signal an die Leber, um auf das fettverbrennende Energiesystem umzuschalten. Wenn diese Bakterien fehlen, kann es sein, dass dieses Signal nie die Leber erreicht, was es schwierig macht, weiter zu fasten. Mehrere Runden Antibiotika zerstören die mikrobielle Vielfalt und das erschwert es, in die Ketose zu gelangen. Das Microbiom kann jedoch über das Fasten und die richtigen Lebensmittel repariert werden... das ist schonmal gut. Wenn also beispielsweise Kaffee heute Deinen Blutzucker erhöht, kann sich diese Reaktion ändern, wenn Dein Mikrobiom sich erholt hat.

### Insulinresistenz

Es gibt unterschiedliche Grade der Insulinresistenz. Du musst nicht mit Diabetes diagnostiziert werden, um insulinresistent zu sein. Es gibt ein Spektrum. Wenn Du nicht leicht in die Ketose kommst bist Du möglicherweise insulinresistenter, als Du denkst. Dein Fasten-Lifestyle wird Dir dabei helfen, das zu regulieren. In den Rechercheempfehlungen empfehle ich unter anderem Dr. Jason Fung. Wenn Du das Thema Insulinresistenz und Diabetes wirklich verstehen willst, ist er die beste Adresse.

## Fastenbrechen... wie Du Dein Fasten am besten beendest

Abhängig von den gesundheitlichen Zielen und der Fastendauer ist es sinnvoll das Fasten strategisch zu beenden - zu brechen. Das Fasten hatte viele Vorteile und um die Effekte optimal zu nutzen ist es sinnvoll dafür einen Plan zu haben.

### Microbiom-Fokus

Fasten ist die ultimative Mikrobiom-Reparatur. Im fastenden Zustand haben die guten Darm-Bakterien eine Chance zu gedeihen. Du kannst diese hilfreichen Mikroben unterstützen, indem du Dein Fasten mit pro- und präbiotischen sowie polyphenolreichen Lebensmitteln brichst.

- Probiotika fügen dem Darm gute Bakterien hinzu, besonders hilfreich nach mehreren Runden Antibiotika oder wenn Du jahrelang Verhütungsmittel eingenommen hast.
- Präbiotische Lebensmittel, ernähren die guten Darmbakterien und züchten so mehr davon. Sie helfen dem Immunsystem sowie der Stimmung, da sie die entsprechenden Neurotransmitter versorgen und bauen Östrogen ab.
- Polyphenolreiche Lebensmittel reparieren die Schleimhaut des Darms.

Eine Möglichkeit zum Fastenbrechen ist eine Kombination aus Avocado und Sauerkraut. Auch andere fermentierte Lebensmittel wie Joghurts und auch Knochenbrühe sind eine gute Möglichkeit, das Fasten mit dem Fokus auf das Microbiom zu beenden. Mach es Dir zur Gewohnheit, jedes längere Fasten (ab 24 Std) auf diese Art zu brechen und die Versorgung, Deines Darms damit regelmäßig zu priorisieren.

### Muskel-Fokus

Den Irrglauben, dass Du während des Fastens Muskeln abbaust, möchte ich ein weiteres Mal aus dem Weg räumen. Es kann so aussehen, als würden sie schrumpfen und der Gewichtsverlust auf der Waage wird nicht komplett durch die Fettverbrennung passiert sein. Die Muskeln setzen ihre Zuckervorräte frei, bevor der Körper auf die Fettverbrennung umschaltet, das macht sie weniger prall und so erscheinen sie kleiner. Dieser Effekt macht sie besonders empfänglich für Proteine, direkt nach dem Fasten. Ca. 40g reichen schon aus, um das Muskelwachstum anzuregen und da es uns ja um eine gute Körperzusammensetzung geht, die den Stoffwechsel und unsere hormonelle Gesundheit unterstützt, ist es sinnvoll, diese Art des Fastenbrechens zur täglichen Gewohnheit bei Fastenzeiten von 12 bis 24 Std zu machen. Welche Art der Proteine da am besten für Dich funktioniert, musst Du testen.

Das können Eier, Lachs und proteinreiches Gemüse sein, aber auch Fleisch oder ein Proteinshake stehen zur Auswahl.

### Fettverbrennung

Gerade zu Beginn eines Fasten-Lifestyles und wenn es Dir um Fettverbrennung geht, kann es Dir helfen, Deine Fastenzeit mit der Aufnahme von Fett "zu verlängern". Durch die Kalorienaufnahme wird die Autophagie damit unterbrochen, jedoch bleibst Du weiter in der Ketose und nachdem das aufgenomme Fett verbraucht ist, verbrennst Du weiter das eigene Körperfett zur Energiegewinnung.

Um sicher zu stellen, dass das bei Dir so funktioniert, musst Du das anhand Deines Blutzuckers überprüfen. Steigt der Blutzucker an, ist die Ketose beendet.

1 TL MCT-C8 Öl im Kaffee ist die einfachste Möglichkeit. Du kannst ebenfalls Ghee, Butter oder sogar Sahne testen. Messe Deinen Blutzucker dafür davor und nach 30 Minuten. Bleibt er unverändert oder fällt sogar, funktioniert das jeweilige Fett für Dich. Wenn Du ein wenig präbiotische Ballaststoffe hinzufügst, unterstützt du auch das Mikrobiom.

### Unkontrolliertes Fastenbrechen

Das kann passieren! Mach Dich deswegen nicht verrückt.

Besonders, wenn Deine Sättigungshormone noch nicht reguliert sind, kann es passieren, dass Du es total übertreibst, wenn Du wieder isst. Du wirst schnell die Erfahrung machen, dass Dir das körperlich nicht gut tut und es Dir abgewöhnen.

Die heilenden Effekte des Fastens machst Du damit nicht rückgängig, doch Du verpasst möglicherweise die positiven Effekte des Neustarts und beeinträchtigst dein Wohlbefinden.

Greife jedoch nicht auf kurzfristig befriedigende aber entzündungsfördernde Lebensmittel zurück, da das langfristig das Erreichen Deiner Ziele verhindert und Du ganz sicher frustriert zurück bleibst. Also vermeide unbedingt Zucker, Mehl und Fastfood. Achte darauf, was Du im Haus hast.

## Fastenbrechen nach längerem Fasten in vier Schritten

Wenn Du kürzer fastest (weniger als 48 Stunden), brichst Du Dein Fasten mit einer der oben genannten Strategien.

Wenn Du länger als 48 Stunden fastest, solltest Du Dein Verdauungssystem langsam und in einer bestimmten Reihenfolge wieder an Nahrung heranführen um wirklich alle positiven Effekte zu nutzen. Immerhin hast Du sehr lange gefastet, Dein Verdauungssystem hat sich verlangsamt und Du willst ihm jetzt keinen Schock verpassen. Berechne Zeit für diese neu Einführung der Nahrung ein und plane Dein Fasten und Fastenbrechen entsprechend.

### Schritt 1: Gemüse- oder Knochenbrühe

In erster Linie geht es darum, den Darm schonend auf Nahrung vorzubereiten und eine warme Brühe eignet sich dazu optimal. Knochenbrühe ist an dieser Stelle eine großartige Möglichkeit den Darm zu unterstützen, da sie viel Glycin enthält und darüber heilend auf die Darmschleimhaut wirkt.

Nachdem Du eine Tasse Brühe getrunken hast, warte eine Stunde, bevor Du zu Schritt zwei übergehst.

### Schritt 2: probiotische Lebensmittel und Fett

Probiotische Lebensmittel, wie Joghurt oder Sauerkraut mit etwas Fett, sind der beste Weg, die guten Darmbakterien nach längerem Fasten zu füttern.

Warte auch nach diesem Schritt eine weitere Stunde, bevor Du mit Schritt drei fortfährst.

### Schritt 3: Ballaststoffe

Gedünstetes Gemüse, kombiniert mit etwas Fett und Salz, liefert die ersten Ballaststoffe. Ein perfektes Lebensmittel zu diesem Zeitpunkt ist eine kleine Süßkartoffel. Süßkartoffeln ernähren die guten Bakterien im unteren Darmtrakt.

Warte wieder eine Stunde vor dem nächsten Schritt.

### Schritt 4: Proteine

Wenn Du bei diesem Schritt angelangt bist, bist Du bereit, die meisten Lebensmittel wieder zu integrieren. Dies ist der Zeitpunkt für eine ausgewogene und proteinreiche Mahlzeit.

In diesem ersten Fasten -Teil erkennst Du schon, dass es am Ende um Deine Individualität geht und doch geht es nicht ohne die Erfahrungen der anstehenden Pläne. Eine gute Entscheidung für Deinen Lifestyle kannst Du nur dann treffen, wenn Du über ausreichende und umfangreiche Informationen verfügst. Wenn zu diesem Zeitpunkt beispielsweise Deine Hunger und Sättigungshormone sowie Dein Insulinspiegel durch jahrelange Fehlernährung außer Kontrolle sind, kannst Du Dich schlecht auf Dein Gefühl verlassen. Dein Körper muss erst lernen und sich wieder anpassen. Halte Dich daher wirklich an die kommenden Pläne, mach Deine Erfahrungen und fang erst anschließend an, mit Deinem Fasten-Lifestyle herum zu probieren.

## Detox während des Fastens

Wenn Du länger fastest, steht Dir die Zeit, die Du täglich für Einkaufen, Kochen und Essen investierst plötzlich zur Verfügung. Nutze diese Zeit für Spaziergänge, Atemübungen, sanftes Training und alle weiteren Detox-Tools, des Resets.

Die unterschiedlichen Leberwickel und Einläufe unterstützen die Ausscheidung und somit die entgiftende Wirkung des Fastens. Auch ein Basenbad und Saunieren wirken nicht nur entsäuernd und hautpflegend, sie sind auch wohltuend und entspannend. Nicht selten passt auch ein kompletter Hausputz, Ausmisten, Wegwerfen und Platz für Neues schaffen in diese Zeit, als würde sich so äußerlich zeigen, was auch im inneren des Körpers abläuft.

Eine gut geplante und verplante Fastenzeit hält Dich beschäftigt, falls es Dir schwerfällt, nicht ans Essen zu denken.

Finde mit der Zeit Deinen ganz eigenen Fastenstyle.