

## Intermittierendes Fasten 14 Tage Reset “Häufig gestellte Fragen”

**Problem:** 88 % der Erwachsenen in den USA sind metabolisch unflexibel, und jährlich werden geschätzte eine Milliarde Dollar für Fettleibigkeit ausgegeben.

Wenn Dein Körper metabolisch unflexibel ist, kann er den Blutzucker, den Blutdruck und/oder den Cholesterinspiegel nicht ohne Medikamente selbst regulieren.

Gott hat uns ein großartiges System gegeben, das zwischen Zucker- und Fettverbrennung wechselt. Bei metabolischer Unflexibilität fällt es Deinem Körper jedoch schwer, zwischen diesen beiden Energiesystemen zu wechseln, und er bleibt in einem reinen Zuckerverbrennungsmodus "stecken".

Das führt letztlich zu chronischen Krankheiten und schwächt Dein Immunsystem.

(Hinweis: Wenn Medikamente eingesetzt werden, um die Symptome der metabolischen Unflexibilität zu behandeln, beschleunigt sich der Prozess, der zu chronischen Erkrankungen führt.)

### Wichtige Hinweise!

#### Wer sollte auf Fasten verzichten:

- Schwangere oder stillende Frauen
- Menschen mit einer Essstörung oder in der Erholungsphase davon
- Personen, die ein intensives Muskelaufbauprogramm verfolgen
- Typ-1-Diabetiker (Typ-2-Diabetiker könnten von intermittierendem Fasten profitieren, müssen aber Verantwortung übernehmen und ihren Körper genau beobachten.)

#### Wer sollte intermittierendes Fasten mit Anpassungen ausprobieren:

- Menschen mit **Nebennierenschwäche** (etwa 80 % der Erwachsenen in den USA haben irgendeine Form von Nebenniereninsuffizienz). Mehr dazu findest Du hier: [Nebennierenschwäche](#)
- Typ-2-Diabetiker
- Wenn Du Dir unsicher bist, ob intermittierendes Fasten für Dich geeignet ist – besonders wenn Du mit Problemen wie Blutzucker oder Nebennierenfunktion kämpfst – sprich mit Deinem Arzt.

### Kann ich meine Nahrungsergänzungsmittel nehmen, und was kann ich während des Fastens trinken?

**Super Frage!** Wir schauen uns das aus der Perspektive „gut, besser, am besten“ an. Jeder ist an einem anderen Punkt auf seiner Gesundheitsreise und hat unterschiedliche Ziele.

- **Tu es:** Achte darauf, dass das, was Du während des Fastens konsumierst (Nahrungsergänzungsmittel und Getränke), insgesamt unter 50 Kalorien bleibt.
- **Vermeide künstliche Süßstoffe** wie Deinen schlimmsten Feind.

- **Schau Dir die Kalorienangaben Deiner Nahrungsergänzungsmittel an.** Es könnte Dich überraschen! Zum Beispiel enthalten NingXia Greens, Inner Beauty Collagen und viele andere mehr als 20 Kalorien pro Portion. Wenn Du nicht aufpasst, kannst Du leicht die 50-Kalorien-Grenze überschreiten.
- **Erinnere Dich:** Während Deines Essensfensters gibt es keine Kalorienrestriktionen! Iss so viel gesunde Nahrung, wie Du möchtest (gesunde Proteine und Fette kombiniert mit gesunden Kohlenhydraten sättigen besonders gut).
- **Gute Praxis:** Wenn Du morgens noch Koffein brauchst, trink Deinen Kaffee schwarz (und bio!) oder füge Kokosöl oder Ghee als Sahneersatz hinzu. Würze ihn mit Zimt oder einem Hauch Vanille. Nimm während des Fastens nur die nötigsten kalorienhaltigen Nahrungsergänzungsmittel. Hebe Dir kalorienreiche Ergänzungen für Dein Essensfenster auf. Wenn Dein Blutzucker während des Fastens stark absinkt, trinke 60ml NingXia Red. Denk daran: Dein Körper muss sich erst daran gewöhnen, da er metabolisch unflexibel ist. Er weiß, wie man Zucker verbrennt, hat aber „vergessen“, wie man Fett verbrennt. Du trainierst Deinen Körper neu!
- **Bessere Praxis:** Entkoffeinierter Bio-Kaffee, schwarz. Vielleicht mit etwas Zimt und/oder Vanille für den Geschmack. Spare Dir kalorienhaltige Nahrungsergänzungsmittel für Dein Essensfenster auf.
- **Beste Praxis:** Nur Wasser oder bio Kräutertee während der Fastenzeit. Du kannst Zitronen-, Limetten-, Pfefferminzöl oder andere Öle der Young Living Plus-Linie ins Wasser geben (für Geschmack und zusätzliche Vorteile!). Kalorienhaltige Nahrungsergänzungsmittel sparst Du Dir für Dein Essensfenster auf.
- **Beispiel:** Ich (Liz) nehme Nahrungsergänzungsmittel wie Cortistop, PD 80/20 oder Femigen, Sulfurzyme-Kapseln und BLM-Kapseln früh morgens (zwischen 4–5 Uhr) mit Wasser. Ich trinke Wasser und manchmal einen Kräuter-Detox-Tee. Mein Fasten breche ich zwischen 8–9 Uhr und nutze mein Essensfenster zwischen 8–9 Uhr und 16 Uhr. Dann nehme ich kalorienreiche Ergänzungen ein (z. B. mache ich ein Getränk mit NingXia Red, Inner Beauty Collagen, NingXia Greens und einem anderen Supplement – das hat etwa 110 Kalorien). Das funktioniert für mich. Setz Dich nicht unter Druck... das führt nur zu Misserfolgen. Das hier ist ein Lebensstil, keine Diät.

## **Vorteile von intermittierendem Fasten (in Kombination mit moderater Bewegung, ausreichend Wasser und gesunder Ernährung):**

- Ideal für: metabolische Unflexibilität, Fettleibigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurodegenerative Hirnerkrankungen, hormonelles Ungleichgewicht und sogar Krebs
- Keine Kalorienrestriktionen, aber eine überwiegend vollwertige Ernährung wird empfohlen
- Wenn Du Deine Essenszeit auf ein 8- oder 10-Stunden-Fenster beschränkst (an den meisten Tagen), kannst Du folgende Vorteile erwarten:
  - Geringerer Körperfettanteil
  - Weniger viszerales Fett
  - Weniger Bauchumfang
  - Niedrigerer Blutdruck
  - Weniger LDL-Cholesterin
  - Gesenktes HbA1c

### Variation der Fastenzeiten:

- Ein einfacher Einstieg ist ein 10-Stunden-Essensfenster pro Tag, wobei Du Deine letzte Mahlzeit 4 Stunden vor dem Schlafengehen einplanst. Das ist ein guter Start für einen 14-Tage-Reset, aber nicht der optimale Endzustand.
- Ziel: Ein 6- bis 8-Stunden-Essensfenster, mit wechselnden längeren und kürzeren Fastenzeiten über den Monat hinweg, damit Dein Körper sich nicht an ein Schema gewöhnt.

### Längere Fastenzeiten:

- 12–16 Stunden: Der Körper wechselt zwischen Zucker- und Fettverbrennung.
- 17+ Stunden: Autophagie setzt ein (Entgiftung, mehr Energie, bessere Hirnfunktion, hormonelles Gleichgewicht).
- 24+ Stunden: Stammzellproduktion im Verdauungstrakt (Schleimhautreparatur, z. B. nach Antibiotika, Pille oder bei SIBO).
- 36+ Stunden: Freisetzung gespeicherter Zucker, Leberreparatur.
- 48+ Stunden: Dopamin-Reset.
- 3-Tage-Wasserfasten: Immunsystem-Reset.

### Grundlagen des Fastens:

#### Die 5 wichtigsten Punkte von intermittierendem Fasten als Lebensstil:

1. **Setze dir klare Ziele:** Warum fastest du? Geht es dir um Gewichtsverlust, mehr Energie, Heilung, das Ausgleichen von Hormonen oder etwas anderes?
2. **Variiere die Länge deiner Fastenzeiten:** Es ist sehr wichtig, unterschiedliche Fastenzeiten einzuhalten. Aber immer gilt: An Fastentagen solltest du 4–5 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen.
3. **Abwechslung bei deiner Ernährung:** Der weibliche Körper gedeiht besonders gut bei einer abwechslungsreichen Ernährung. Östrogen fühlt sich mit wenig Kohlenhydraten wohl, Progesteron braucht jedoch Kohlenhydrate. Verstehe deinen Zyklus und passe deine Ernährung daran an!
4. **Finde eine unterstützende Gemeinschaft:** Das ist ein wichtiger Teil – genau deshalb gibt es den „14-Tage-Reset“!
5. **Brich dein Fasten mit Protein:** Wenn dein Essensfenster beginnt, starte immer mit einer proteinreichen Mahlzeit!

**Gesunde Ernährung ist wichtig, aber Du kannst Dich Schritt für Schritt daran gewöhnen.** Wähle Nahrungsmittel, die Deine Hormone unterstützen (z. B. Proteine, gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate).

- **Östrogen** gedeiht in einer Umgebung mit niedrigem Blutzucker und niedrigem Insulinspiegel.
- **Progesteron** hingegen braucht einen höheren Blutzuckerspiegel (deshalb hast Du Heißhunger auf Kohlenhydrate). Nutze gesunde Kohlenhydratquellen wie Wurzelgemüse, rote, violette und Yukon-Gold-Kartoffeln, Kürbisse (Eichelkürbis, Spaghettikürbis, Honeynut- und Butternut-Kürbis), schwarze Bohnen, Zitrusfrüchte, Bananen, Mangos, Papaya, Blaubeeren, Himbeeren, Kürbiskerne sowie Wild- und Naturreis und Quinoa.
- **Proteine und gesunde Fette!** Diese sind notwendig für den Muskelaufbau und die Testosteronproduktion.

## Starte mit einem 8-Stunden-Essensfenster

Werde sicher im Umgang mit diesem Rhythmus, bevor Du weitermachst. Das ist der Schlüssel.

Sei flexibel und plane ein, mindestens einmal pro Woche Dein Fasten zu brechen. Genieße diese Flexibilität!

## Fasten wie eine Frau

Das ist beim Fasten besonders wichtig: Unterstütze Deine weiblichen Hormone, statt das traditionelle intermittierende Fasten anzuwenden.

**Hinweis:** Tag 1 ist der erste Tag der Blutung in Deinem Zyklus. Wenn Du in der Menopause bist, kannst Du den Mondzyklus verwenden, wobei der Vollmond Dein „Tag 1“ ist.

### Phasen des Zyklus:

- **Tage 1–10 (Power-Phase):**  
„Keto-biotic“ Ernährung – erhöhe Deine Proteinzufuhr auf 75 g, mehr als 60 % Deiner Nahrung sollte aus gesunden Fetten bestehen, moderate Kohlenhydrate bei etwa 50 g.
- **Tage 11–15 (Ovulation – Hormon-Feasting):**  
Iss 100–150 g Kohlenhydrate, um Progesteron zu unterstützen, mindestens 50 g Protein und gesunde Fette nach Bedarf.
- **Tage 16–19 (Power-Phase):**  
Wiederhole die Ernährung wie in den Tagen 1–10.
- **Tage 20–bis zur Menstruation (Nurture-Phase):**  
Hormon-Feasting – Wiederhole die Ernährung wie an den Tagen 11–15. Wichtig: Erlaube Dir in der Woche vor Deiner Periode, das Fasten zu lockern, um Deine Hormone richtig zu unterstützen.

## Bewegung ist wichtig!

Bleib aktiv und Sorge für regelmäßige Bewegung.

## Laboruntersuchungen sind hilfreich

Sie dienen als Ausgangspunkt und helfen Dir, eventuelle Probleme anzupassen. Themen für die Fehlerbehebung bei schwerem Gewichtsverlust:

- **Epigenetik** und Belastung durch Toxine
- **Darmgesundheit** (inklusive Mikrobiom)
- **Chronischer Stress** (Cortisolspiegel)
- **Schlechter Schlaf**
- Medikamente, die den Gewichtsverlust verlangsamen
- Nährstoffmängel, die Gewichtsverlust behindern
- **Medizinische Zustände:** Nebennierenschwäche, Verstopfung, Schilddrüsenerkrankungen, chronische Dehydrierung (allein das Trinken von ausreichend Wasser kann den Kalorienverbrauch um 24–30 % erhöhen), hormonelle Störungen

## Grundlagen zum intermittierenden Fasten und Fasten wie eine Frau

Ressourcen:

Podcasts und Videos Deutsch:

- [Hormon Reset mit Rebea Kieß](#)
- [Erfolgreiches Intervallfasten und die Hormone mit Sarah Kleber](#)
- [Dr.Anne Fleck Podcast](#)

Bücher:

**Die Ernährungsdocs – Gesund und schlank durch Intervallfasten**

Podcasts und Videos Englisch:

- Dr. Joseph Mercola – „Fasting for Metabolic Fitness and Hormone Balance“ (Diskussion zwischen Dr. Mindy Pelz und Dr. Mercola), 29. Januar 2023, auf Podbean
- **The Resetter Podcast** von Dr. Mindy Pelz:  
[Google Podcasts](#)
- **YouTube:**  
[Dr. Mindy Pelz](#)  
[Dr. Jason Fung](#)

Bücher:

- *Fast Like a Girl* von Dr. Mindy Pelz
- *The Complete Guide to Fasting* von Dr. Jason Fung MD
- *Fat for Fuel* von Dr. Joseph Mercola