

RUEDIGER
DAHLKE

KURZZEIT FASTEN

Mit Esspausen
gesünder, länger und
schlanker leben

KOMPLETT
ÜBERARBEITETE
NEUAUSGABE

GOLDMANN

RUEDIGER DAHLKE
Kurzzzeitfasten



GOLDMANN

Buch

Der Mensch ist zum zeitweisen Fasten geboren. Das zeigt sich einerseits an den enormen gesundheitlichen Vorteilen, die das sogenannte »Kurzzeit-« oder auch »Intervallfasten« mit sich bringt. Herz und Darm werden entlastet, Krebszellen ausgehungert, Entzündungen eingedämmt, Depressionen gemildert und körpereigene Zellen verjüngt. Es zeigt sich aber auch ganz unmittelbar an unserem Gewicht. Denn es gibt kaum eine einfachere und effektivere Art, dauerhaft schlank zu werden – ohne Kalorienzählen, ohne Jo-Jo-Effekt, ja, sogar ohne Sport. Der bekannte Arzt und Fastenexperte Ruediger Dahlke beschreibt in seinem Buch die verschiedenen Arten des Kurzzeitfastens und ihre Vorteile. Er zeigt, wie man sich ganz praktisch und Schritt für Schritt an das Kurzzeitfasten annähert, wie man es in seinen Alltag integriert, was man je nach Lebenssituation und Fastenzweck beachten sollte und welche Fasten-Strategien in bestimmten Situationen hilfreich sind, wie beispielsweise auf Reisen oder am Arbeitsplatz.

Autor

Dr. med. Ruediger Dahlke arbeitet seit über 40 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Mit Büchern von »Krankheit als Weg« bis »Krankheit als Symbol« begründete er seine ganzheitliche Psychosomatik, die bis in mythische und spirituelle Dimensionen reicht. Die Buch-Trilogie »Die Schicksalsgesetze«, »Das Schatten-Prinzip« und »Die Lebensprinzipien« bildet die philosophische und praktische Grundlage seiner Arbeit. Seine »Peace Food«-Buchreihe half dabei, den pflanzlich-vollwertigen Lebensstil populär zu machen. Ruediger Dahlke nutzt Live- und Online-Veranstaltungen, um die Welt der Seelenbilder zu beleben und zu eigenverantwortlichen Lebensstrategien anzuregen. Über seine Plattform Dahlke4you bietet er Fasten-, Detox- und Abnehm-Kuren an.

Eine Veröffentlichungsliste von Ruediger Dahlke finden Sie auf Seite 295.

RUEDIGER
DAHLKE

KURZZEIT FASTEN

Mit Esspausen
gesünder, länger und
schlanker leben

| GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige aktualisierte Taschenbuchausgabe Dezember 2025
Copyright © 2017 der Originalausgabe: Südwest Verlag, München

Copyright © 2025 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag,
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: iStock/DeusNoxious

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

LG · CB

ISBN 978-3-442-22431-9

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort zur Neuerscheinung 2025	7
Meine persönliche Fastengeschichte	13
VOM ESSEN UND NICHT-ESSEN	19
Dick, dicker, Deutschland	21
Zivilisationskrankheiten auf dem Vormarsch	24
Warum Diäten scheitern	27
Unsere Vorfahren: zwischen Essen, Hungern und viel Bewegung	32
Der Mensch ist zum Fasten geboren	37
Motivation und Ausreden	39
KURZZEITFASTEN IN DER THEORIE	42
Der Fastenrhythmus	44
Kalorien und Flüssigkeit	46
Wo kommt Kurzzeitfasten her?	48
Wie wirkt Fasten auf den Körper?	49
Für wen ist Kurzzeitfasten geeignet?	51
Wie lange ist Kurzzeitfasten sinnvoll?	55
Verschiedene Arten des Kurzzeitfastens	56
Welche Fastenmethode ist die richtige für mich?	79
VORTEILE DES KURZZEITFASTENS	100
Wunschfigur und Idealgewicht	103
Gesundheitliche Vorteile	118
KURZZEITFASTEN IN DER PRAXIS	178
Das sollten Sie beim Start beachten	179
Schritt für Schritt zum Kurzzeitfasten	181
Die beste Ernährung	189

Essen mit Freude und Genuss	200
Kurzzeitfasten im Alltag und in besonderen Situationen ..	208
Bewegung als Begleitprogramm	217
KURZZEITFASTEN FÜR JEDEN	223
Essenspläne für Fastenzeiten	224
Kurzzeitfasten für Abnehmwillige	228
Kurzzeitfasten für Gesundheitsbewusste	230
Fasten bei Krankheit	233
Kurzzeitfasten für Paare und Familien	234
Kurzzeitfasten ein Leben lang	236
VOM KURZZEIT- ZUM LÄNGEREN FASTEN	238
Vorteile von Kurz- und Langzeitfasten	239
Der Einstieg ins Fasten	242
Die Darmreinigung	247
Die richtige Fastendauer	249
Das Fastenbrechen	250
Ernährung nach dem Fasten	251
DIE TRADITION DES FASTENS	254
Fasten in biblischer Tradition	256
Fasten bei den Essenern	264
Die Kraft der Elemente-Engel	269
Jesus über das Fasten	275
Schlussgedanke aus dem Essener-Evangelium	282
ANHANG	284
Häufig gestellte Fragen zum Kurzzeitfasten	284
Quellennachweis	287
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	295
Adressen	299
Register	300

Vorwort zur Neuerscheinung 2025

Seit der Erstveröffentlichung von *Kurzzeitfasten* ist viel Zeit vergangen und eine regelrechte Intervallfastenwelle hat das Land erfasst. Unter diesem Namen nämlich wurde das Thema in Workshops, Seminaren und Büchern übernommen. Selbst die im Buch nur angedeutete Warrior-Diät ist in den USA zu einem Hit geworden. Persönlich faste ich inzwischen seit über 50 Jahren und lebe seit 45 Jahren mit Kurzzeitfasten. Die Erfahrungen damit haben enorm zugenommen und einiges Neues ist Thema geworden, was diese Überarbeitung rechtfertigt.

Die Übergewichts-Welle nimmt ständig dramatischere Ausmaße an. Neben ausgesprochen gesunden Möglichkeiten kamen von schulmedizinischer Seite teure Pharmaka, die ursprünglich als Antidiabetika gedacht waren, auf den Markt, die das Abnehmen zwar etwas erleichtern, aber nur solange sie eingenommen werden und ohne Wissen um ihre Langzeitwirkungen.

Von der gesunden Seite kam vor allem die pflanzlich-vollwertige Ketokur hinzu, die Abnehmen sehr deutlich und angenehm leicht ermöglicht. Vor allem aber hat sie enorme Vorteile zusätzlich bei dem zur Haupttodesursache aufgestiegenen Krebs, bei neurodegenerativen Krankheitsbildern wie Alzheimer, Parkinson oder MS, aber auch bei allen drei Diabetes-Typen. Im Zusammenhang mit »*Kurzzeitfasten*« ergibt sich hier auch der eleganteste Weg zum Abnehmen zum *Individualgewicht*. Wer nur

zweimal am Tag isst, reduziert schon gleich alle Fehlerquellen um ein Drittel. Wird nur einmal pro Tag gegessen, natürlich um zwei Drittel. Allerdings eignet sich diese Kriegerdiät weniger für die Kriegerinnen, da sie häufig die Periode durcheinanderbringt. Inzwischen gibt es auch endlich ein Ketopulver, mit dem sich dieses Regime ungleich leichter und angenehmer aufrechterhalten lässt. Dieses Ketomax ist wirksamer, deutlich günstiger und vor allem viel angenehmer im Geschmack, der sanft zu Vanille tendiert. Wer mit einer Mahlzeit aus der ketogenen Stoffwechsellaage gefallen ist, kann sie durch einen Messbecher Ketomax einfach zurückholen.

Darüber hinaus hat sich die schon damals reiche Studienlage noch sehr zugunsten des Fastens verbessert. Inzwischen wurde sogar der Medizin-Nobelpreis für die Entdeckung der Autophagie verliehen. Übersetzt heißt das Selbst-Fressen und ist ziemlich peinlich, denn Fasten ist seit Jahrtausenden bekannt und gut erprobt und braucht keinen derart geschwollenen griechischen Namen. Seit dieser Zeit heißt auch die gute alte Darmflora Mikrobiom.

Ursprüngliche Einführung

Warum dieses Buch zum Fasten und obendrein von mir, da ich doch schon einige Bücher zum Thema geschrieben habe? Dafür sprechen mehrere Gründe: Fasten ist in den letzten Jahren durch bahnbrechende Studien wissenschaftlicherseits immer mehr ins Interesse einer breiten Öffentlichkeit gerückt. Das Jahrzehnte währende schulmedizinische Sperrfeuer dagegen hat sich weit-

gehend gelegt, und Millionen bekommen nun Zugang zu einer der wirksamsten, günstigsten und einfachsten Therapien, die sich als wahrer Segen für viele Probleme unserer Zeit erweisen wird. Fasten kann in unseren von geradezu unerträglichem Luxus belasteten Zeiten immer mehr zu einer Art Panaceum, einem Allheilmittel, werden. Es ist mir ein Anliegen, dazu weiter beizutragen.

Mit Intervall- und Kurzzeitfasten ist eine ganz andere Dimension von Fasten in den Fokus der Aufmerksamkeit geraten, deren Wirksamkeit inzwischen wissenschaftlich bewiesen ist, sozusagen Teilzeit-Fasten. Ähnlich wie Teilzeit-Arbeit im Vergleich zu Nonstop-Arbeit fällt es den meisten leichter. Und Teilzeit-Fasten bietet verblüffende Chancen: vom enorm verbesserten Lebensgefühl bis zu verbesserten Laborwerten, die selbst Schulmediziner nicht leugnen können. Das klingt fast unglaublich: Die Wirkungen reichen vom besseren Blutbild über sinkende Entzündungsmarker, niedrigere Zucker- und Insulinwerte bis zur effektiven Vorbeugung gegen Diabetes, Herzattacken, Krebs, Alzheimer usw. Sogar die Gene des Erbguts lassen sich – wissenschaftlich nachweisbar – positiv beeinflussen. Laut der Epigenetik, die der Genetik zunehmend den Rang abläuft, lassen sich Gene durch äußere Faktoren an- und abschalten, so zum Beispiel auch durch Fasten und gesunde Kost. All das macht Kurzzeitfasten zu einem zauberhaften Weg der Epigenetik und obendrein zu einer unvergleichlich einfachen, leichten und angenehmen Methode.

Es gibt inzwischen viele Namen für das Phänomen kürzerer, das heißt unter einer Woche liegender Fastenzeiten. Intervall- oder intermittierendes Fasten ist die bekannteste Methode alter-

nierenden Fastens, bei dem jeden zweiten Tag gefastet wird. Mir erscheint »Kurzzeitfasten« im Gegensatz zu »Langzeitfasten« ein angemessener Begriff, die verschiedenen Varianten dieser Richtung zusammenzufassen. Dabei sind sie durchaus nicht neu. Der amerikanische Arzt Edward Dewey Hooker (1837–1904) propagierte diese Fastenart schon im 19. und der französische Arzt Guillaume Guelpa (1850–1930) im 20. Jahrhundert. Aber erst heute ist Kurzzeitfasten durch viele wissenschaftliche Belege und den Ernst unserer gesellschaftlichen Situation so un-
gemein populär geworden.

Kurzzeitfasten ist auch eine Fastenart, die ich in verschiedenen Varianten schon seit Jahrzehnten das ganze Jahr über selbst lebe und so von ganzem Herzen und mit bestem Gewissen weiterempfehle. Die Leidenschaft fürs Essen teile ich mit vielen, habe aber seit meiner Jugend auch eine fürs Fasten entwickelt, die mir sehr geholfen hat und die ich als Arzt engagiert und gern weitergebe.

Fast 50 Jahre als Arzt verschafften mir einen guten Überblick über die Fastentraditionen vom alten klassischen Heilfasten, das ich noch beim heute über 90-jährigen Hellmut Lützner erlebt und nach Otto Buchinger so oft praktiziert habe, bis hin zu diesen neuen raffinierten Fastenarten, die weder Seminare noch Sanatorien brauchen, sondern in fast jeden Alltag leicht zu integrieren sind und so wundervoll greifen. Damit kann und sollte aus meiner Sicht auch fast jede(r) fasten, da es keine bessere und obendrein einfachere Methode gibt, sich bis ins hohe Alter gesund und fit zu halten. Denn tatsächlich erlauben die verschiedenen Formen des Fastens nicht nur ein besseres, sondern auch ein längeres Leben. Dafür sprechen alle wissenschaft-

lichen Daten aus den Versuchen mit Tieren. Wäre das bei Menschen anders, wären wir jedenfalls die einzige Ausnahme auf unserem Planeten.

Wissenschaftlich betrachtet ist Fasten die einzige wirklich belegte Methode, das Lebensalter zu erhöhen, und die leicht in den Alltag zu integrierenden Arten des Kurzzeitfastens dürften diese Chance noch erheblich vergrößern. Vor allem aber verfügen sie über das Potenzial, nicht nur für Quantität, sondern auch für (Lebens-)Qualität zu sorgen.

Schon oft habe ich beim Aufkommen einer neuen Idee und eines neuen Verfahrens zu hören bekommen: Jetzt gehen Sie aber wirklich zu weit! Alles ist psychosomatisch – das sei übertrieben. Jeder soll genug gutes unbehandeltes Quellwasser trinken – da gebe es doch so viel Besseres! Pflanzlich-vollwertige Ernährung ist für alle Menschen auf dieser Erde die bessere Lösung – das sei nun wirklich zu viel des Guten. Tatsächlich hat es sich in meinem Leben bewährt, sehr weit zu gehen, für mich und meine Patientinnen und Patienten. Und wir sind damit auch sehr weit gekommen.

Die Lebensqualität zu verbessern, ist heute für so viele so wichtig, und es ist mit Kurzzeitfasten so leicht möglich. Und ja, ich gehe gern wieder so weit, allen Patientinnen und Patienten beides zu raten: Kurzzeitfasten jeden Tag und längeres Fasten zweimal im Jahr – am besten im Frühjahr und Herbst. Das mache ich seit Jahrzehnten selbst, und es bekommt mir blendend. Wer sich dann zwischen den täglichen und jährlichen Fastenzeiten noch *anständig*, das heißt für mich: pflanzlich-vollwertig und bewusst (ethisch), ernährt, wird sich und anderen so viel ersparen. In Bezug auf so Wesentliches wie körperliche und see-

lische Gesundheit hat man schon beinahe ausgesorgt, denn auf dieser Basis wird sich auch der Geist entwickeln.

Besseressen und Besserwissen haben einiges gemein, auch die gemeinsame Schattenseite in Form von Arroganz, vor der Hildegard von Bingen Fastende schon warnte. Beide haben aber auch eine wundervolle Lichtseite, um die es mir hier besonders geht. Wer es besser weiß, wird besser fasten, und wer besser essen möchte, hat es nach dem Fasten so leicht. Wer dieses Buch gelesen hat, wird zu alldem vieles besser wissen. Dabei kann uns die Wissenschaft, die reichlich zu Wort kommt, helfen, sie ist aber gar nicht zwingend notwendig. Wer mag, kann die seitlich mit blauen Punkten markierten Textstellen einfach überblättern und wird trotzdem das Wesentliche mitbekommen und mitnehmen.

Wie sagte Mark Twain so wundervoll: *Es gibt unendlich viele schwere Sorgen, aber die meisten von ihnen treten nie ein.* Mit beiden Arten des Fastens wird seine Hoffnung tägliche Realität. Die Sorgen zu minimieren, ohne der Arroganz zu verfallen, ist eine der Aufgaben dieses Buches auf dem Weg zu einem gesünderen, längeren und schlankeren Leben.

Meine persönliche Fastengeschichte

Meine eigenen ersten Fastenerfahrungen waren der Neugierde geschuldet. Wenn etwas von der Schulmedizin strikt abgelehnt wird, haben mich vierzig Jahre als Arzt gelehrt und darin bestätigt, dem jeweiligen Thema erst recht meine Aufmerksamkeit zu schenken. Dieses Gefühl hatte ich schon zu Beginn meiner Auseinandersetzung mit Medizin, eigentlich von Anfang an. In der Schulzeit befreundete ich mich schon deshalb mit einem Jungen, weil ihn wegen seiner roten Haare sonst niemand mochte, und wir wurden beste Freunde.

Anfangs machte ich noch viele Fehler bei meinen Fastenversuchen, bis ich auf das Buch des deutschen Arztes Hellmut Lützner stieß und zum ersten Mal eine Fastenzeit so richtig genießen konnte. Ich fühlte mich – wie es der Titel seines Fastens-Bestsellers verspricht – wirklich *Wie neugeboren durch Fasten*.

Ich merkte, wie meine Meditationen dadurch an Tiefe und Stille gewannen, was mir in meinen Teenagerjahren schon vorrangig wichtig war. Bald stellte ich auch fest, dass sich meine Konzentration fastend noch erhöhen ließ, sich mein Abstraktionsniveau beim Denken ohne Essen verbesserte und ich überhaupt noch lieber und fundierter dachte.

Versuche, Erklärungen dafür in der Schulmedizin zu finden, scheiterten an der damals üblichen strikten Ablehnung des Fastens durch die klassische Heilkunde. Dieser spürbar irrationale

Widerwillen aber machte mich – wie gesagt – nur noch heißer darauf. Wie konnte etwas, das es in jeder Kultur, Religion und Tradition gab, völlig falsch und gefährlich sein? Wie konnte man etwas überhaupt für so falsch halten, wenn man doch gar nichts darüber wusste, wie ich es immer wieder erstaunt bei Schulmedizinern erlebt habe? Sie setzten herab, was sie tatsächlich nicht kannten, weder aus Erfahrung noch aus wissenschaftlichen Studien. Eine Haltung, die ich bis heute bemerkenswert finde.

So einhellig die schulmedizinische Ablehnung, so positiv war die Meinung aller Religionsstifter von Jesus Christus über Buddha bis zu Mohammed sowie der Propheten der Bibel und der weisen Rishis des Hinduismus. Auch diesen uralten Spuren will ich hier nachgehen. Zumal die altehrwürdigen Erkenntnisse nun plötzlich mit denen jener mutigen Wissenschaftler übereinstimmen, die sich des Fastens – trotz Widerstands seitens der Schulmedizin – forschend annahmen und seine Vorteile ihrerseits bestätigten. Diese sich anbahnende Synergie zwischen alter Tradition und neuer Wissenschaft empfinde ich als großes Geschenk und späte Genugtuung.

So empfehle ich Fasten jetzt – nach fast vierzig Jahren als Fastenarzt – noch lieber, zumal es auch den wundervollsten Einstieg in den Umstieg bei der Ernährung bietet. Keine andere Therapieform macht es so leicht, von alten Gewohnheiten und sogar Abhängigkeiten loszukommen, wie Fasten, und das gilt selbst für schwerste Suchtformen. Mit einer Fastenwoche als Einstieg wird es zum Kinderspiel, sich von ungesunden Essgewohnheiten zu lösen und in eine gesunde, entwicklungsfördernde pflanzlich-vollwertige Ernährung umzusteigen. Pflanzlich-vollwertige Ernährung ist für das Kurzzeitfasten gar nicht zwingend, kann

aber schon von Anfang an sehr dabei helfen, und auch später noch, wenn sie sich aus den Fastenerfahrungen wie von selbst ergibt. Persönlich merkte ich schon zu Beginn meiner inzwischen ein halbes Jahrhundert umfassenden Fastenerfahrung, wie viel leichter und einfacher mein Leben damit wurde. Ich konnte nach einigen Fastenzeiten beliebig Mahlzeiten auslassen, da sich mein Körper immer fließender und bereiter auf den Fettstoffwechsel umstellte.

Gerne und engagiert habe ich mich folglich in all meinen Arztjahren für die Anerkennung der Methode des Fastens eingesetzt, bilde seit vielen Jahren Fastenberater aus und möchte das auch noch (m)eine Zeit lang machen.

Online-Kurse setzen Impulse

2012 weihten wir unser Fasten- und Seminar-Zentrum TamanGa in der Südsteiermark ein, und seitdem kann ich hier in einer für diese wundervolle Therapieform idealen Umgebung meine verschiedenen Fastenseminare in Frühjahr, Sommer und Herbst anbieten.

Den größten Impuls konnte ich der Fastenbewegung aber wohl mit dem ersten Online-Fasten geben. Um auch Müttern mit kleinen Kindern die Erfahrung des begleiteten Fastens zu ermöglichen und auch sonst allen, für die – aus welchen Gründen auch immer – der an sich empfehlenswerte Komplett-Ausstieg für eine (Fasten-)Woche nicht infrage kam, ersannen wir ein inzwischen sehr bewährtes Online-Fasten-Programm. Alle meine Vorträge einer klassischen Fastenwoche werden auf Vi-

deo aufgezeichnet zur Verfügung gestellt. Allabendlich gibt es eine Live-Fragestunde zur Klärung aller Fragen vom Tag. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, Yoga- und andere Bewegungsprogramme wie Tai-Chi und Bewusstseinsgymnastik in Anspruch zu nehmen sowie meine geführten Fastenmeditationen, Mandala-Übungen usw. zu integrieren. So ergibt sich die Chance einer begleiteten Fastenwoche von zu Hause aus mit anschließendem Aufbau- und Umstiegsprogramm in ein Leben auf pflanzlich-vollwertiger *Peace-Food*-Basis. Da wir die zusätzlichen Begleitprogramme ständig erweitern, lässt sich das Fastenprogramm immer individueller abstimmen, sodass es fast jedem Anspruch gerecht wird und auch anschließendes weiterführendes Kurzzeitfasten nahelegt. Zeitlich kann jeder das Programm völlig auf seine eigenen individuellen Bedürfnisse zuschneiden, weil selbst die tägliche Live-Fragestunde aufgezeichnet und später angesehen werden kann – einschließlich eigener schon vorher per E-Mail gestellter Fragen-Beantwortung.

Zudem entsteht eine mit jedem weiteren Online-Fasten immer größere Frage- und Antwortsammlung, die allen – auch den neu hinzukommenden – Fastenden jederzeit zur Verfügung steht. Mithilfe unserer Website ist Online-Fasten auch zu jeder Jahreszeit und an jedem Ort mit Internetempfang möglich. Daraus ergeben sich ungeahnte Möglichkeiten, die das Fastenfeld geradezu haben explodieren lassen.

Schon bei der ersten Fastenwoche hatten wir 560 Teilnehmer und beim letzten Mal schon knapp 4000. Von Anfang an ist Online-Fasten im Frühjahr und Herbst bei dahlke4you, dem inneren Kreis meiner Arbeit, miteingeschlossen. Aber es steht natürlich allen Interessierten zur Verfügung – ganz ohne Ho-

tel- und Reisekosten und weit unter üblichen Seminarpreisen. Diese neue Möglichkeit macht mich glücklich. Sie bietet nebenher einen idealen Einstieg in eine der vielen Kurzzeitfasten-Arten bis hin zu dessen täglicher Variante, die ich wirklich jedem empfehlen kann.

Die neueste Erweiterung ist die Online-Idealgewicht-Challenge, die beide Arten des Fastens, also das Langzeit- und Kurzzeitfasten, vereint. Auf eine Detox-Woche, die in eine Fastenwoche übergeht, folgt eine Woche Aufbau und Einführung ins Kurzzeitfasten, die jedem die Chance eröffnet, endlich sein Idealgewicht zu verwirklichen (www.dahlke4you.com).

Trotz alldem hat das Erlebnis in der Gruppe in idealer Umgebung wie in TamanGa natürlich noch eine andere Qualität und ist für den Einstieg in den Umstieg in ein gesünderes Leben am besten geeignet.

Fastenzeiten sind natürlich

Wer schon mit den in diesem Buch angeführten Kurzzeitfasten-Methoden Erfahrungen gemacht hat, wird eine längere Fastenzeit als Heimspiel genießen. Denn sein Körper ist jederzeit auf die Umstellung auf ketogenen oder Fettstoffwechsel geeicht (siehe Seite 52) – eine Stoffwechsel-Situation, die wir aus der Evolution bestens kennen und können und ohne die wir nie so weit gekommen wären.

Heute ist mir – rückwirkend betrachtet – hinsichtlich meiner eigenen, aber auch der verblüffenden Heilerfolge, die Patienten fastend erlebten, vieles klarer. Zum einen ist die Umstellung auf

den ketogenen Stoffwechsel im Fasten, die unsere Vorfahren ständig, sobald ihnen die Nahrung ausging, vollziehen mussten, überaus natürlich und seit Jahrmillionen eingeübt. Zum anderen ist Fasten auch immer eine Zeit glutenfreier ketogener, also kohlenhydratarmer und fettreicher »Ernährung«, denn wir leben tatsächlich von eigenem Gewebe- und zwar überwiegend von Speicherfett. Deshalb spricht Prof. Frank Madeo von der Universität Graz im Hinblick auf Fasten von Autophagie, also davon, sich selbst aufzu(fr)essen.

Persönlich möchte ich Fasten nicht mehr missen, mache es selbst seit beinahe fünfzig Jahren, inzwischen in acht Seminarwochen im Jahr. Daneben praktiziere ich seit nun über 40 Jahren Kurzzeitfasten – jeden Tag! Wann immer es geht, frühstücke ich spät, am liebsten erst nach 12 Uhr, und esse früh, sehr gern vor 17 Uhr, zu Abend. Jedenfalls bin ich gern vor 19 Uhr damit fertig. In TamanGa gibt es um 11 Uhr Brunch und um 18:30 Abendessen, woraus eine tägliche Fastenzeit von 16 Stunden resultiert, die ich bewusst nicht unterbreche – etwa mit Snacks genannten Zwischenmahlzeiten.

Und natürlich gibt es viele weitere Kurzzeitfasten-Modelle, die alle ihre Vorteile haben und oftmals noch besser in den individuellen Lebensfahrplan passen. Auf sie werde ich im zweiten Kapitel ausführlich eingehen.

VOM ESSEN UND NICHT-ESSEN

Zum Essen, das wir zunehmend übertreiben, ist Fasten der notwendige Gegenpol, den wir bisher immer noch zu wenig schätzen und nutzen. Wir essen stattdessen zunehmend mehr und minderwertiger. Nach dem Krieg gaben Deutsche noch 50 % ihres Einkommens für Nahrung aus, heute sind es unter 10 %. Das Essen der Mehrheit der Bevölkerung wird ständig billiger – und dabei offensichtlich nicht besser. Die Nahrungsmittelindustrie dafür anzuklagen, ist insofern unangemessen, als sie lediglich ein Bedürfnis bedient. Die Mehrzahl der Menschen will immer mehr für immer weniger Geld. Das ist auch in anderen Bereichen so. In einer kurzen Phase der Berufsver(w)irrung als Hotelier erstaunte mich, wie viele Menschen Jugendherbergspreise für Top-Qualität zahlen wollen.

Wer oder was dafür Verantwortung trägt, lässt sich leicht klären. Es gab historisch und vor allem prähistorisch gesehen wohl ziemlich sicher viel zu wenig Futter für die Allermeisten. So versuchten wir im wahrsten Sinne des Wortes ganz *natürlich*, möglichst viel mit möglichst wenig Einsatz zu ergattern. Eine so gepolte Mehrheit prägte die Lebensumstände und – gemäß der Epigenetik – wohl nicht unsere Gene, aber unser Leben. Die verschwindende Minderheit der (Kirchen-)Fürsten und Notabeln konnte sich durch ihre geringe Zahl (epi)genetisch kaum durch-

setzen, auch wenn patriarchale »Helden« wie August der Starke ihr Möglichstes getan haben sollen. Die Lebensmittelindustrie hat sich diesem Bedürfnis angepasst und damit finanziell – wenn auch keineswegs gesundheitlich – enormen Erfolg. Die längste Zeit unserer Entwicklung ging es um Quantität, weil es an ihr so mangelte, die meisten bekamen zu wenig (ab). Die Zeit, seit wir *genug haben* und nun sogar schon im Gegenpol materiellen Überflusses gelandet sind und uns auf Qualität zurückbesinnen könnten, ist noch viel zu kurz, um sich (epi)genetisch niederzuschlagen. Vom Erbgut ganz zu schweigen, ist dieser Wandel noch nicht in Gänze bis zu uns durchgedrungen. Auch wenn wir hier an dem Bewusstsein dafür arbeiten wollen, indem wir uns auch dem Essen zwischen den Fastenzeiten widmen, ist diese Entwicklungsphase noch zu frisch, um prägend zu wirken. Da braucht es in Zukunft noch Ideen und Impulse.

Dick, dicker, Deutschland

2012 litten in Deutschland bereits 53 % der Frauen und 67 % der Männer an Übergewicht. Diese *beschwerliche* Zustands- oder eher Missstandsbeschreibung hat ihre, wenn auch noch kurze, Entwicklungsgeschichte. Sie ist wohl vor allem dem an sich wunderbaren Wirtschaftswunder zuzuschreiben. Weil er noch nicht lange besteht, ist dieser Trend glücklicherweise noch leicht umkehrbar. Die Bedürfnisse der Menschen haben sich ursprünglich ihre (Nahrungsmittel-)Industrie geschaffen. Heute hat sich das längst umgekehrt, und die Industrie schafft Bedürfnisse, um immer mehr Geld zu verdienen, allerdings ohne dabei der Gesundheit zu dienen.

Jetzt ginge es darum, sich die veränderte Bedürfnislage bewusst zu machen und eine neuerliche nachhaltige Umkehrung ins Auge zu fassen. Durch ein der Überflusssituation angepasstes Essverhalten ließen sich ganz andere, heute für alle bessere Lebensbedingungen schaffen, die das Fasten integrieren und der Nahrung einen neuen Stellenwert geben. Einerseits betrifft das die Nahrungsherstellung, die sich – im Sinne biologischer Landwirtschaft – umstellen müsste, und andererseits auch den Vertrieb, der sich auf regionale und saisonale Ware fokussieren sollte, um notwendige Frische zu gewährleisten. Deren überragende Bedeutung ist im Buch *Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung* beschrieben. Obendrein bräuchten wir ein Ess- (und Fasten-)Verhalten, das Verantwortung für die Schöpfung und all ihre Wesen übernimmt. Das ist offenbar leichter gesagt und geschrieben als getan.

Und selbstverständlich haben wir es hier nicht nur mit einem deutschen oder europäischen Problem zu tun. In der Welt gibt es heute schon doppelt so viele Übergewichtige wie Hungernde: zwei Milliarden gegenüber einer Milliarde.

Weniger Essen würde längst mehr Leben ermöglichen. Hier kann Fasten und insbesondere Kurzzeitfasten enorm helfen. Denn während des Fastens werden wir sensibler und feinfühler für unsere natürlichen Bedürfnisse, die Sinneswahrnehmungen werden feiner und deutlicher, und wir spüren besser, was uns (und anderen) wirklich guttut und was wir brauchen, um gut zu leben, klar zu denken und glücklich zu werden.

Die Lösung der Gewichtsprobleme auf vielen Ebenen

Zur längst überfälligen, langfristigen und nachhaltigen Gewichtsreduktion sind die verschiedenen Varianten des Kurzzeitfastens wie geschaffen und sogar deutlich besser geeignet als längere Fastenphasen von einer Woche und mehr. So wie sich Übergewicht meist langsam ansammelt, kann es mit Kurzzeitfasten auch entsprechend allmählich abgebaut werden, was insgesamt nachhaltiger wirkt und deutlich gesünder ist.

Für durch erhebliches Übergewicht überlastetes Gewebe ist Kurzzeitfasten der organischere Weg, um sich »gesundzuschrumpfen«. Es vermeidet die Entstehung von Hautlappen und Fettschürzen, die bei rascher Gewichtsreduktion manchmal auftreten können. Diesbezüglich sicher geht, wer geeignete Bewegungsprogramme hinzunimmt.

Ideal ist die Verbindung beider Fastenarten, denn eine Fasten-Einstiegs-Woche wird von den Kurzzeitfasten-Varianten in idealer Weise fortgeführt wie etwa bei der Online-Idealgewicht-Challenge im Frühjahr und Herbst bei dahlke4you.

Solch bewusster Gewichtsabbau wird auf dem Gegenpol zur Bewusstseinerweiterung führen. Beim Fasten ist die größte Chance vertan, wenn nur der Gürtel weiter wird und nicht auch das Bewusstsein. Kommt Letzteres mit, fällt es ungleich leichter, die Kost zwischen den täglichen, wöchentlichen oder jährlichen Fastenzeiten anständig und verantwortlich zu gestalten. Vor allem gilt es auch, sich vom Gefühl zu verabschieden, wir wären die Herren der Welt und könnten es uns leisten, die Menschen in ärmeren Ländern hungern, die Tiere leiden und die Umwelt untergehen zu lassen.

Zivilisationskrankheiten auf dem Vormarsch

Das wachsende Übergewicht hat eine Fülle moderner Krankheitsbilder heraufbeschworen. Schlanksein ist bei Weitem nicht nur eine Frage der Ästhetik, sondern längst auch der Gesundheit. J. E. Manson et al. belegten schon 1995 in einer Untersuchung an über 100 000 amerikanischen Frauen, wie signifikant Übergewicht das Leben verkürzt. Ein gesunder Lebensstil bringt nachweislich Vorteile für die Gesundheit, Idealgewicht belegbar auch für die Lebenslänge. Wir können also Morbidität (Krankheitsanfälligkeit) wie Mortalität (Sterblichkeit) mit Kurzzeitfasten und der daraus folgenden Gewichtsregulierung positiv beeinflussen.

Der Name »Zivilisationskrankheiten« sagt schon alles: Sie sind Kinder unserer modernen Lebensart, die weiter weg von Kunst (engl. art) nicht sein könnte. Wir leiden und erkranken an der modernen Zivilisation. Viel zu viel falsches Essen bei viel zu wenig natürlicher Bewegung haben die beiden Haupttodesursachen in allen modernen Industrienationen enorm gefördert: Herzprobleme und Krebs. Die gute Nachricht ist: Mit der ganzheitlichen Psychosomatik, wie ich sie in *Krankheit als Symbol* beschrieben habe, und einer pflanzlich-vollwertigen Ernährung à la *Peace Food* ist den Herz- und Krebsproblemen der Stachel zu nehmen, zumal bei fastender Unterstützung. Das gilt sowohl für die Behandlung als auch für die Vorbeugung.

Aber selbst Volkskrankheiten wie Infektionen, die Fülle neuer Allergien und das alte Rheuma sind über diese drei Schritte in den Griff zu bekommen: Wer sich in psychosomatischer Hinsicht mit seinen (Auto-)Aggressionsproblemen auseinandersetzt und mit einer Fastenzeit seine Ernährung auf pflanzlich-vollwertige Kost im Sinne von *Peace Food* (siehe Kasten) umstellt, hat beste Chancen, mit diesen Krankheitsbildern nachhaltig fertigzuwerden und Schluss zu machen. Das ist für Fasten und eine pflanzenbasierte, vollwertige Ernährung sogar wissenschaftlich belegt, da beides den maßgeblichen Entzündungsmarker (CRP-Wert) senkt, was dokumentiert, wie die Entzündungsbereitschaft nachlässt. Für Fasten hat das Prof. Andreas Michalsen von der Charité Berlin bewiesen.

INFO: HEILSAME ERNÄHRUNG

Peace Food ist eine Ernährungsweise, die – wie ich es in meinen Büchern zum Thema beschreibe – auf vollwertigen Kohlenhydraten und pflanzlichen Eiweißen und Fetten basiert und auf Fleisch, Fisch und Milchprodukte verzichtet. Wer Fleisch isst, nimmt damit auch das Leid zu sich, das Tieren in Massentierhaltung, auf Viehtransporten und in Schlachthöfen angetan wird. Und Milch ist eigentlich zweckentfremdete Muttermilch, die eigens dazu gedacht ist, den Nachwuchs mit allem Nötigen zu versorgen, also nicht für erwachsene Menschen vorgesehen ist. »Peace« steht dabei auch für eine ethische Lebensweise, die sich am Wohle aller – auch der Tiere – orientiert und sich der Umwelt verpflichtet fühlt. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen, dass der Konsum von tierischem Eiweiß in Form von Fleisch und Milchprodukten

westliche Zivilisationskrankheiten wie Herzerkrankungen, Krebs, Alzheimer oder Allergien fördert, während eine pflanzlich-vollwertige Kost gut für die Gesundheit und die körperliche Fitness ist und für innere Ruhe und Ausgeglichenheit sorgt. Kurz: *Peace Food* ist Nahrung für Körper, Seele, Geist und Frieden.

Auch die beiden laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) drohenden Seuchen der Zukunft – und in den Industrieländern schon der Gegenwart – sind der modernen Lebensart geschuldet: Übergewicht und Diabetes Typ 2. Beide sind – wie vielfach wissenschaftlich belegt – mit Kurzzeitfasten vorbeugend zu verhindern, aber auch noch therapeutisch in den Griff zu bekommen.

Noch viele weitere bedrohliche Krankheitsbilder gehen auf unsere moderne Lebens(un)art zurück. Mit jedem Zentimeter Bauchumfang wächst die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer-Demenz zu erkranken, aber auch mit jeder weiteren täglichen Fernsehstunde. Jede Zigarettenschachtel täglich erhöht das Alzheimer-Risiko statistisch gesehen um 34 %. Inzwischen spricht man dabei vielfach von Diabetes Typ 3, dem ebenfalls mit (Kurzzeit-) Fasten und einer gesunden Ernährung gemäß *Peace Food* vorzubeugen ist. Die Umstellung auf pflanzlich-vollwertige Ernährung würde jedes Fasten ideal ergänzen.

Warum Diäten scheitern

Diäten sind praktisch alle gut gemeint, aber wie der Volksmund weiß, ist das Gegenteil von gut nicht böse, sondern gut gemeint. Ihr Ziel ist, das Gewicht auf möglichst angenehme Weise zu reduzieren, aber weise ist das deswegen noch lange nicht. Manche Diäten sind sogar richtiggehend gefährlich wie etwa sogenannte Manager-Diäten, die Eiweißmast mit Steaks und Salat propagieren. Damit nahmen die Manager, die früher wie die typische Karikatur des Kapitalisten aus ihren Nadelstreifenanzügen quollen, tatsächlich rasch ab, aber ihre Arteriosklerose nahm aufgrund der Tierprotein- und Fettmast entsprechend zu.

Eine Diät wie die Hay'sche Trennkost ist wirksam, weil sie enorme Bewusstheit auf das Essen lenkt, aber sicher nicht, weil es möglich wäre, Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett voneinander zu trennen. In jedem Korn sind die drei Hauptnahrungsbestandteile untrennbar verbunden und selbst mit einer großen Chemiefabrik nicht auseinanderzuidividieren.

Das Hauptproblem von Diäten aber ist die fehlende Nachhaltigkeit. 60 % in Deutschland Befragter gaben an, schon Jo-Jo-Effekte nach Diäten erlebt zu haben. Beim Kurzzeitfasten sind wir davor sicher, denn tatsächlich steigt in den ersten drei Fastentagen der Grundumsatz – wie C. Zauner et al. im Jahr 2000 wissenschaftlich nachweisen konnten –, und länger als drei Tage am Stück wird beim Kurzzeitfasten nicht gefastet.

Erst anschließend kommt es zu einem Rückgang der Stoffwechselrate, und der Organismus passt sich daran an. Er lernt,

weniger zu verbrennen, also genügsamer zu werden, was den anschließenden Jo-Jo-Effekt bewirkt. Denn wer weniger Energie verbraucht, wird anschließend bei weniger Nahrung noch rascher zunehmen.

Verschiedenste Diäten ermöglichen, fast jedes Gewicht zu erreichen, aber nicht, es zu halten. Der Spruch einer Journalistin mag das erläutern: »Diät geht immer und funktioniert nie.« Damit wollte sie zum Ausdruck bringen, dass die Zeitschrift mit der neuen Diät sich wieder sehr gut verkaufen wird, weil die letzte Diät eben auch nicht funktioniert hat, jedenfalls nicht langfristig.

Diäten legen den Schwerpunkt fast immer auf das Wieviel an Nahrung, Kurzzeitfasten legt ihn ganz anders und für viele ganz neu auf das Wann – und erreicht damit Unglaubliches. Da man beim Kurzzeitfasten so viel essen darf, wie man möchte, nur nicht immer, fällt es vielen so viel leichter. Wie viel wichtiger das Wann als das Wieviel ist, zeigte eine Studie an Muslimen beim Ramadan-Fasten. Obwohl sie kalorisch gesehen während dieses Fastens sogar mehr aßen als sonst, aber eben nicht, solange die Sonne am Himmel stand, normalisierte sich ihr Cholesterinspiegel, das heißt, der Stress des Organismus nahm ab (Lamri-Senhadj et al. 2009).

Bei meinen fünf Ws beim Abnehmen steht Wann? denn auch an erster Stelle, vor Wie? und Welche Reihenfolge? Erst danach an vierter Stelle folgt Was? und zuletzt Wie viel? (Siehe »(Er)leichter(t) abnehmen«, bei dahlke4you)

Allerdings braucht es auch beim Kurzzeitfasten einige Disziplin für die wirklich großen Erfolge: Zwischen den Essenszeiten gibt es, kalorisch gesehen, rein gar nichts. Zu den Mahlzeiten ist es dafür aber erlaubt, so viel zu essen, wie gewünscht, und

grundsätzlich alles, was man mag – jedenfalls nach Bernhard Ludwigs »Intervall-Fasten«. Orientieren wir uns an einer Ernährungsweise à la *Peace Food*, können wir daran jedoch noch vieles optimieren, um uns die Möglichkeiten wundervoller Synergien zu erschließen. Mit dem befreundeten Bernhard Ludwig habe ich darüber viel diskutiert, und leider Recht behalten. Seine eigene Kost hat ihn nicht lange getragen. Die anderen vier Ws sind auch wichtig, aber das Wann ist mit Recht an erster Stelle.

Dass Diäten aber so wenig nachhaltig wirken, hat damit zu tun, dass unser Organismus genau wie einen Temperaturregler offensichtlich auch einen Gewichtsregler besitzt. Ersterer sorgt in der Hitze der Sauna durch Schwitzen, in der Kälte durch Zittern dafür, dass die Körperkerntemperatur erhalten bleibt. Kommt es aber zu einem Einbruch von Pneumokokken, den Erregern der Lungenentzündung, erlaubt der Temperaturregler durchaus einen Temperaturanstieg in Gestalt von Fieber, um mit jedem Grad die Abwehrleistung mehr als zu verdoppeln. Sind die Pneumokokken erledigt, regelt er die Körpertemperatur von selbst wieder herunter. So schlau ist unser Organismus, bzw. so intelligent, geregelt.

So ähnlich können wir uns den von der Wissenschaft noch nicht gefundenen, aber sicher vorhandenen Gewichtsregler vorstellen. Er hält das Gewicht stabil beziehungsweise im Gleichgewicht. Aber wenn etwa aufgrund von (Liebes-)Kummer die Gefahr droht, jemand könnte sich oder anderen aus Verzweiflung etwas antun, Essen in diesem Fall also als Trost und Kompensation dient, nimmt der Gewichtsregler Kummerspeck auch auf Dauer in Kauf – und rettet damit letztlich Leben. So wird er in der Not auch ein »dickes Fell« akzeptieren, wenn jemand