

viFa³

VISZERALFASTEN MIT
„3TAGENIXESSEN“

AUTOR:
JÖRG TOMCZAK

INHALT

VORWORT	3
01 WARUM ÜBERHAUPT „3TAGENIXESSEN“?	6
02 DIE ZWEI TYPEN – VAT & SAT UND WARUM DU WISSEN MUSST, WELCHER DU BIST	16
03 DER ERSTE TAG OHNE ESSEN – BEN & ANNA STARTEN	23
04 TAG 2 – DER SCHALTER KIPPT	30
05 TAG 3 – DU HAST ES GESCHAFFT, ABER WAS NUN?	40
06 WIEDERHOLUNG & INTEGRATION IN DEN ALLTAG	48
07 WAS IN DER WISSENSCHAFT BEKANNT IST – UND WAS NICHT	55
08 DIE LEBENSMITTELINDUSTRIE ALS GEGNER – WARUM DEIN HUNGER GEWOLLT IST	73
09 DIE ROLLE DER MEDIZIN – WARUM DIR KEIN ARZT HILFT	81
10 ERNÄHRUNG NACH DEM FASTEN – WIE DU NICHT WIEDER IN DIE FALLE TAPPST	95
11 KÖRPERKOMPOSITION – BEWEGUNG ALS SCHLÜSSEL ZUR VOLLEN POTENZIALENTFALTUNG	101
12 GESELLSCHAFTLICHE & ÖKOLOGISCHE VORTEILE VON WENIGER ESSEN	113
13 DEIN KÖRPER, DEINE ENTSCHEIDUNG – WAS DU AUS „3TAGENIXESSEN“ MITNEHMEN KANNST	124
SCHLUSSWORT	132
KONTAKT	145

VORWORT

WARUM „3TAGENIXESSEN“ MEHR IST ALS NUR FASTEN

Essen ist überall. Wir sind daran gewöhnt, jederzeit und an jeder Ecke etwas zu essen zu bekommen. Kaum jemand stellt infrage, ob das, was wir essen – und vor allem wann wir es essen – wirklich das Beste für uns ist. Aber was passiert, wenn wir für einen Moment aus diesem Kreislauf ausbrechen?

„3Tagenixessen“ ist kein klassisches Fastenprogramm. Es ist keine Diät, kein Entzug, keine Bestrafung. Es ist eine Einladung, den eigenen Körper neu kennenzulernen, alte Muster zu hinterfragen und eine tiefere Verbindung zu sich selbst zu schaffen.

Warum gerade drei Tage? Drei Tage sind ein Zeitraum, der lang genug ist, um echte Veränderungen im Körper zu bewirken – aber kurz genug, um für fast jeden machbar zu sein. In diesen drei Tagen durchläuft dein Körper mehrere Phasen:



01 DER ABSCHIED VOM ZUCKERSTOFFWECHSEL:

Dein Körper hört auf, sich auf Glukose als Energiequelle zu verlassen und beginnt, Fettreserven zu nutzen.



02 DIE ANPASSUNG AN FETTVERBRENNUNG

Dein Insulinspiegel sinkt, dein Körper setzt gespeicherte Energie frei, und du spürst, dass du nicht ständig auf Essen angewiesen bist.



03 DIE ERSTE WELLE DER ZELLREGENERATION

Dein Körper beginnt, sich zu reparieren. Alte, beschädigte Zellen werden abgebaut, und neue entstehen – ein natürlicher Prozess, der durch Fasten angeregt wird.

Doch dieses Buch geht über die körperlichen Effekte hinaus.

Es geht darum, was Fasten mit deinem Kopf macht. Es geht darum, dein Verhältnis zu Essen zu überdenken. Es geht darum, dir bewusst zu machen, wie viel du wirklich brauchst – und was vielleicht nur Gewohnheit oder emotionale Kompensation war. Dieses Buch ist eine Anleitung, wie du Fasten als Werkzeug für dich nutzen kannst – ohne Druck, ohne starre Regeln, ohne Schuldgefühle. Es zeigt dir, wie du durch drei Tage Fasten nicht nur deinen Körper, sondern auch deine Einstellung zum Essen veränderst.

Du wirst erkennen: Du brauchst weniger, als du denkst – und gewinnst dadurch mehr, als du erwartest.

**BIST DU BEREIT?
DANN LASS UNS
ANFANGEN.**

01

WARUM ÜBERHAUPT
„3TAGENIXESSEN“?

Lieber Leser,

du wirst in diesem Buch geduzt – nicht aus Anmaßung, sondern weil es dich direkt ansprechen soll. Es soll dir nicht nur eine Methode vermitteln, sondern auch ein Bewusstsein dafür schaffen, dass du nicht allein bist und dass es keine Schwäche ist, Schwierigkeiten mit der eigenen Ernährung zu haben.

Vielleicht zweifelst du noch daran, ob es Sinn macht, drei Tage lang nichts zu essen. Vielleicht hältst du es für unnötig oder sogar ungesund. Falls du dir nicht sicher bist, lies zuerst das 12. Kapitel – dort erfährst du, dass es nicht nur eine persönliche Herausforderung ist, sondern einen weit größeren Einfluss hat: auf deine Gesundheit, auf deine Freiheit in der Ernährung und sogar auf die Gesellschaft und die Umwelt.

EIN NATÜRLICHER „RESET“ FÜR DEN KÖRPER

Drei Tage nichts zu essen klingt für viele Menschen extrem. Dabei ist es das Normalste der Welt. Dein Körper ist perfekt darauf ausgelegt. Der ständig verfügbare Überfluss an Nahrung ist erst ein modernes Phänomen – in unserer Evolution gab es immer wieder Zeiten, in denen wir nichts essen konnten. Und genau das ist das Problem: Wir sind heute nie mehr „leer“.

Fast jeder kennt das Gefühl, schon am späten Vormittag wieder an Essen zu denken, obwohl man erst ein paar Stunden zuvor gefrühstückt hat. Aber ist das echter Hunger oder nur ein antrainierter Rhythmus? Ist es ein biologisches Signal des Körpers oder einfach eine Gewohnheit, weil überall Nahrung verfügbar ist?

Der menschliche Körper ist darauf programmiert, Energie zu speichern und wieder freizugeben. Nur passiert Letzteres in unserer modernen Welt kaum noch. Auch ein wenig Freizeitsport bereitet kein wirkliches Energiedefizit. Der permanente Zugriff auf Nahrung hat dazu geführt, dass wir ständig essen, oft ohne es bewusst zu bemerken.

Drei Tage nichts zu essen ist daher keine Strafe oder eine besondere Leistung – es ist eine Rückkehr zu etwas völlig Natürlichem.

Mit jedem Mal, dass du drei Tage fastest, durchläufst du eine Art Reset:

- Dein Körper wird gezwungen, gespeicherte Energie tatsächlich zu nutzen.
- Das hormonaktive viszerale Fett (VAT) beginnt sich abzubauen, wodurch es an Einfluss auf dein Essverhalten verliert.
- Dein Körper stellt von Zuckerverbrennung auf Fettverbrennung um und beginnt Ketone zu produzieren, eine alternative Energiequelle.
- Dein Blutzucker stabilisiert sich, und du wirst unabhängiger von schnellen Energiequellen.
- Dein Körper reinigt sich selbst, indem er überflüssige Eiweiße und Stoffwechselreste abbaut.
- Du reflektierst bewusster, wann und warum du isst.
- Du wirst sensibler für die Qualität der Nahrung und spürst klarer, welche Lebensmittel deinem Körper wirklich guttun.

Viele Menschen sind überrascht, wie schnell sie sich an das Fasten gewöhnen. Anfangs ist es vor allem der Kopf, der sagt, dass man essen müsste – aber der Körper fühlt sich oft erstaunlich ruhig an.

**DIE
EVOLUTIONÄRE
PERSPEKTIVE:
WARUM FASTEN
VÖLLIG NORMAL
IST**

Der moderne Mensch ist biologisch identisch mit seinen Vorfahren, die sich über Hunderttausende von Jahren an Bedingungen angepasst haben, in denen Nahrung keineswegs ständig verfügbar war. In der Natur gibt es keine regelmäßigen Mahlzeiten, keinen Supermarkt und keine Snackautomaten. Unsere Vorfahren waren darauf angewiesen, längere Zeit ohne Nahrung auszukommen.

In diesen Zeiten passierte etwas Entscheidendes: Ihr Körper stellte sich um. Anstatt panisch Energie zu sparen oder Muskelmasse abzubauen, begann er, gespeicherte Fette in Ketone umzuwandeln. Diese Ketone versorgen das Gehirn und die Muskeln mit Energie – eine evolutionäre Anpassung, die sicherstellte, dass unsere Vorfahren auch in Zeiten ohne Nahrung leistungsfähig und konzentriert blieben.

Heute erleben wir diesen Zustand kaum noch. Wir essen regelmäßig, bevor der Körper überhaupt in eine echte Energiemangelsituation gerät. Das Problem: Wer nie fastet, trainiert seinen Körper darauf, ständig neue Energie zu erwarten, anstatt die gespeicherte Energie effizient zu nutzen.

Und hier kommt ein entscheidender Faktor ins Spiel:

Viszeraalfett. Wir nennen das innere Bauchfett auch das Risikobauchfett.

VISZERALES FETT – DER HEIMLICHE STEUER- MECHANISMUS DEINES KÖRPERS

Das Fett, das in deinem Bauchraum sitzt, ist nicht einfach nur ein passiver Speicher. Es ist hormonell aktiv und beeinflusst deinen Stoffwechsel in vielerlei Hinsicht. Viszerales Fett produziert Botenstoffe, die Hunger verstärken, Entzündungen fördern und das Sättigungsgefühl verzögern. Es kann sogar deine Stimmung beeinflussen und Heißhungerattacken verstärken.

Das Problem ist, dass unser Körper in der Vergangenheit nie damit konfrontiert war, dauerhaft mit Nahrung überversorgt zu sein.

In einer natürlichen Umgebung würde viszerales Fett in Zeiten des Nahrungsmangels abgebaut werden – und damit auch die Hormone, die es produziert. Heute passiert das jedoch kaum noch, weil wir nie lange genug darauf verzichten, zu essen.

Drei Tage nichts zu essen bedeutet also nicht, dass wir uns gegen die Natur wehren – sondern dass wir wieder in Einklang mit ihr kommen.

**FASTEN IST KEIN
VERZICHT –
SONDERN EINE
BEFREIUNG**

Es geht nicht darum, sich zu quälen oder Gewicht zu verlieren. Es geht darum, deinen Körper wieder als das wahrzunehmen, was er ist: ein System, das ohne ständige Nahrungszufuhr wunderbar funktioniert.

Wenn du VAT hast – also hormonell aktives Bauchfett – bedeutet jeder Fastenzyklus einen kleinen Schritt in Richtung Unabhängigkeit. Denn VAT produziert Hormone, die dich steuern:

Sie machen dich hungrig, verlängern dein Sättigungsgefühl und beeinflussen sogar deine Stimmung. Je weniger VAT du hast, desto freier kannst du deine Ernährung selbst bestimmen.

Drei Tage sind dabei ideal: kurz genug, um für jeden machbar zu sein, aber lang genug, um hormonelle Veränderungen einzuleiten. Je öfter du es wiederholst, desto mehr gewinnst du die Kontrolle über dein Essen – und gewinnst damit die Kontrolle über dich selbst zurück.

MINDSET – WARUM DEIN KOPF BESTIMMT, OB FASTEN FUNK- TIONIERT ODER NICHT

WARUM DEIN MINDSET ÜBER ERFOLG ODER SCHEITERN ENTSCHEIDET:

Fasten beginnt nicht im Magen, sondern im Kopf.

- Wer Fasten als Verzicht oder „Selbstbestrafung“ sieht, wird es als unangenehm erleben.
- Wer es als Befreiung von Essen & Kontrolle über sich selbst sieht, erlebt weniger Hunger & mehr mentale Klarheit.

WIE VAT DEIN MINDSET UNBEWUSST MANIPULIERT:

VAT produziert Hormone, die dir suggerieren, dass du essen „musst“.

- Viele Menschen haben gelernt, dass Essen immer verfügbar sein muss > „Drei Tage nichts essen? Das ist doch gefährlich!“
- Aber: Das sind nicht deine eigenen Gedanken – es ist dein VAT, das sich schützen will.

WAS DICH BISHER ENTMUTIGT HAT

(UND WARUM DAS NICHT DEINE SCHULD IST):

Vergangene Diätversuche > Wer oft gescheitert ist, glaubt, dass er nicht „diszipliniert genug“ ist.

- **Soziale Prägung** > „Man muss regelmäßig essen, sonst ist das ungesund!“ (Aber evolutionär betrachtet ist Fasten völlig normal).
- **Falsche Erwartungen** > Viele glauben, Fasten sei Qual – doch ab Tag 2 fühlt es sich meist leicht an.

WARUM DAS WICHTIG IST:

Jeder Mensch kann Fasten, aber nicht jeder glaubt es. Das einzige Hindernis bist du selbst – oder genauer: dein unbewusstes Mindset.

WARUM DREI TAGE – UND NICHT LÄNGER?

Es gibt viele Methoden des Fastens, von kurzen Intervallfasten-Phasen bis hin zu längeren Fastenzeiten von mehreren Wochen. Doch drei Tage sind ein idealer Zeitraum, um die positiven Effekte zu nutzen, ohne dass es kompliziert wird.

- Am ersten Tag leert der Körper seine Kohlenhydratspeicher und beginnt, Fettreserven zu mobilisieren.
- Am zweiten Tag schaltet der Körper auf eine effiziente Fettverbrennung um.
- Am dritten Tag wird dieser Prozess gefestigt – viele Menschen berichten, dass sie sich wacher und klarer fühlen.

Längeres Fasten kann ebenfalls vorteilhaft sein, erfordert aber mehr Erfahrung, Wissen und eine gezielte Begleitung, um Muskelabbau zu vermeiden. Drei Tage hingegen sind für fast jeden gesunden Menschen machbar und bieten eine sichere Möglichkeit, in den Zustand des Fastens einzutauchen.

UND JETZT? DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Drei Tage nichts zu essen ist kein Experiment für Extreme – es ist eine Möglichkeit, dich selbst und dein Essverhalten neu zu entdecken.

Im nächsten Kapitel erfährst du, warum es wichtig ist, zu wissen, welcher Fett-Typ du bist – und wie sich viszerales und subkutanes Fett unterschiedlich auf dein Leben auswirken.

02

**DIE ZWEI TYPEN –
VAT & SAT UND WARUM
DU WISSEN MUSST, WELCHER DU BIST**

FETT IST NICHT GLEICH FETT

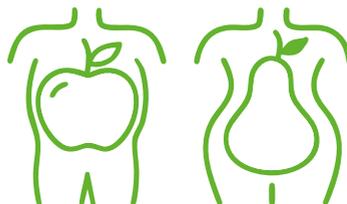
Viele Menschen glauben, dass Übergewicht einfach eine Frage der Menge ist – wer zu viel wiegt, hat zu viel Fett, und wer abnimmt, reduziert es gleichmäßig. Doch das ist nicht der Fall.

Es gibt zwei Hauptarten von Körperfett, die sich in ihrer Funktion und ihrem Einfluss auf den Körper stark unterscheiden. Diese Unterscheidung ist nicht nur wichtig, um den eigenen Körper besser zu verstehen, sondern auch, um die richtige Strategie beim Fasten zu wählen.

DIE ZWEI HAUPTARTEN VON KÖRPERFETT: VAT & SAT

Viszerales Fett (VAT) ist das Fett, das tief im Bauchraum sitzt und die inneren Organe umhüllt. Es ist kein passiver Energiespeicher, sondern hormonell aktiv und beeinflusst direkt das Hungergefühl, die Sättigung und den Stoffwechsel. VAT steht in enger Verbindung mit Entzündungen, Insulinresistenz und Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck. Weil es sich schnell auf- und abbauen lässt, ist es metabolisch besonders relevant. Menschen mit viel VAT haben oft einen nach vorne gerichteten Bauch – den typischen „**Apfeltyp**“.

Subkutanes Fett (SAT) dagegen liegt unter der Haut, vor allem an Hüften, Oberschenkeln und Gesäß. Es ist hormonell weniger aktiv, aber ein effizienter Energiespeicher, der langfristig angelegt ist. SAT ist gesundheitlich weniger problematisch, aber schwerer loszuwerden. Wer dazu neigt, Fett hauptsächlich subkutan zu speichern, hat oft eine proportionalere Verteilung – den „**Birnentyp**“.



WARUM VAT DICH STEUERT – UND WARUM ES DAS GEFÄHRLICHERE FETT IST

Während SAT eher eine passive Reserve darstellt, ist VAT ein regelrechter Hormonproduzent. Es beeinflusst nicht nur den Stoffwechsel, sondern auch dein Verhalten:

- Es produziert Hormone, die Hunger verstärken.
- Es verzögert das Sättigungsgefühl, sodass du mehr isst.
- Es fördert Entzündungen im Körper, die wiederum die Fettverbrennung erschweren.

Viele Menschen mit hohem VAT-Anteil erleben, dass sie essen „müssen“, obwohl sie eigentlich satt sein sollten. Ihr Körper gibt ständig das Signal: „Ich brauche mehr Energie!“, selbst wenn bereits mehr als genug Reserven vorhanden sind.

Hier kommt das Fasten ins Spiel. Indem du für drei Tage auf Nahrung verzichtest, zwingst du deinen Körper, seine Fettreserven tatsächlich zu nutzen – und zwar zuerst VAT. Das hat zwei entscheidende Vorteile:

1. VAT wird abgebaut, und damit auch die Hormone, die dein Essverhalten steuern. Je weniger VAT du hast, desto mehr Kontrolle gewinnst du über dein Hungergefühl.
2. Die Insulinempfindlichkeit verbessert sich. Weniger VAT bedeutet, dass dein Körper wieder sensibler auf Insulin reagiert, wodurch Heißhungerattacken seltener werden.

DIE ROLLE VON STRESS IN DER VAT-ENTSTEHUNG

Stress ist einer der wichtigsten Faktoren, die zur Bildung von viszeralem Fett beitragen. Während viele glauben, dass Übergewicht nur durch eine übermäßige Kalorienaufnahme entsteht, zeigt die Forschung, dass Stresshormone maßgeblich bestimmen, wie und wo Fett gespeichert wird.

WIE STRESS VAT BEEINFLUSST – DIE BIOCHEMISCHEN MECHANISMEN

Wenn wir Stress empfinden – sei es durch beruflichen Druck, emotionale Belastungen oder chronische Sorgen – schüttet unser Körper Cortisol aus. Dieses Hormon hilft kurzfristig Energie bereitzustellen indem es:

- Die Ausschüttung von Glukose aus der Leber verstärkt.
- Die Wirkung von Insulin hemmt, damit der Blutzuckerspiegel hoch bleibt.
- Die Fettfreisetzung aus den Depots erleichtert.

Doch bei anhaltendem Stress passiert genau das Gegenteil:

- Der Körper beginnt, Energie verstärkt als viszerales Fett zu speichern.
- Die Fettverteilung verschiebt sich – weniger Fett landet unter der Haut (SAT), stattdessen wächst der VAT-Anteil.
- Eine stressbedingte Insulinresistenz entsteht, die Heißhungerattacken auslöst.

Das bedeutet: Dauerstress signalisiert deinem Körper, mehr VAT anzulegen – und das verstärkt wiederum den Hunger.

WARUM SPEICHERT DER KÖRPER UNTER STRESS GEZIELT MEHR VAT?

- Schnelle Verfügbarkeit: VAT ist metabolisch aktiver als SAT und kann in Notfällen schneller abgebaut werden.
- Nähe zur Leber: Viszerales Fett kann direkt Fettsäuren und Hormone in die Leber abgeben, um Energie freizusetzen.
- Evolutionäre Schutzfunktion: Chronischer Stress wird als Gefahr interpretiert – als Schutzmaßnahme speichert der Körper mehr Energie in einer schnell abrufbaren Form.

Doch was früher sinnvoll war, ist heute ein Problem:

- Der Stress ist heute chronisch, nicht akut. Wir rennen nicht mehr vor Raubtieren davon, sondern leben mit ständigem Zeitdruck, Überforderung und digitaler Reizüberflutung.
- Wir verbrennen die bereitgestellte Energie nicht. Stattdessen bleibt sie als überschüssiges Fett im Bauchraum gespeichert.

TYPISCHE SITUATIONEN, IN DENEN STRESS VAT FÖRDERT

Beruflicher Stress: Menschen mit hohem Arbeitsdruck oder unregelmäßigen Schichten haben oft höhere Cortisolwerte und neigen zu mehr VAT.

Schlafmangel: Wenig Schlaf erhöht den Cortisolspiegel, senkt das Sättigungshormon Leptin und steigert Ghrelin – das Hormon, das Hunger auslöst.

Emotionale Belastung: Trennungen, finanzielle Sorgen oder familiäre Konflikte können ebenfalls chronischen Stress und damit eine stärkere VAT-Speicherung begünstigen.

Stressessen & Zuckerfallen: Viele Menschen greifen unter Stress reflexartig zu schnellen Kohlenhydraten, weil Zucker kurzfristig Cortisol senkt und Glückshormone freisetzt. Doch dieser Effekt ist nur von kurzer Dauer – danach verstärkt sich der Hunger.

WARUM FASTEN BEI BEIDEN FETT-TYPEN HILFT

FÜR VAT-TYPEN IST FASTEN BESONDERS WIRKSAM, WEIL ES DIREKT AN DER URSACHE ANSETZT:

- Die hormonelle Kontrolle durch VAT wird durchbrochen.
- Der Körper ist gezwungen, viszerales Fett als Energiequelle zu nutzen.
- Die Insulinempfindlichkeit verbessert sich, was langfristig Heißhunger reduziert.

FÜR SAT-TYPEN BEDEUTET FASTEN VOR ALLEM EINE EFFIZIENTERE NUTZUNG DER FETTRRESERVEN:

- Der Körper lernt, gespeichertes Fett als Energiequelle zu verwenden.
- Das Risiko, zusätzlich VAT aufzubauen, wird reduziert.
- Durch regelmäßiges Fasten kann die Fettverbrennung langfristig trainiert werden.

WIE DU HERAUSFINDEST, WELCHER TYP DU BIST:

Ein einfacher Blick in den Spiegel kann erste Hinweise liefern:

- Hast du einen dominanten Bauch mit schlanken Armen und Beinen?
> Wahrscheinlich VAT-Typ.
- Verteil sich dein Fett eher an Oberschenkeln, Gesäß und Hüften? >
Wahrscheinlich SAT-Typ (mit möglichem VAT-Anteil).

Um das VAT genau zu bestimmen, ist die neue BIAvi Transimpedanzmessung die Methode der Wahl. Zusammen mit dem Bauchdurchmesser von vorne nach hinten (sagittal), also dem sagittalen Abdominaldiameter ist es die erste schnelle und einfache Messmethode. Die normale BIA-Messung oder der Taillenumfang sind hilfreich, doch nicht so genau. Ob du primär VAT oder SAT hast – Fasten wird dir helfen, dein Essverhalten hormonell zu entkoppeln und deinen Körper unabhängiger von ständiger Energiezufuhr zu machen.

UND JETZT? DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Im nächsten Kapitel begleiten wir Ben und Anna – zwei Menschen mit völlig unterschiedlichen Fettverteilungen, die sich der Herausforderung stellen, drei Tage nichts zu essen. Ihr Körper reagiert unterschiedlich auf den Verzicht, doch beide erleben, was es bedeutet, die Kontrolle über ihr Essverhalten zurückzugewinnen.

DB

DER ERSTE TAG OHNE ESSEN –
BEN & ANNA STARTEN

DREI TAGE OHNE ESSEN – WIE FÜHLT SICH DAS AN?

Ben und Anna haben sich entschieden, es auszuprobieren. Sie haben unterschiedliche Körperzusammensetzungen, verschiedene Essgewohnheiten und ganz individuelle Herausforderungen.

DIE AUSGANGSLAGE: BEN & ANNA VOR DEM FASTEN:

Bevor sie beginnen, haben beide eine „statistische Körperanalyse“ ([Einzelanalyse siehe Anhang](#)) durchgeführt. Die Werte zeigen nicht nur Gewicht und Fettanteil, sondern auch, wie sich ihr Körperfett verteilt – ein entscheidender Faktor dafür, wie ihr Körper auf das Fasten reagieren wird. Auch haben sie ihre Bauchsagittale gemessen. Wir stellen ein einfaches Tool zur Selbstmessung zur Verfügung - siehe Anhang: <https://www.bellyselvi.de/>

	Ben (42 Jahre, 180 cm, 90 kg)	Anna (34 Jahre, 170 cm, 70 kg)
Gewicht (kg)	90,0	70,0
Gesamtkörperfett (kg)	19,8	21,0
Muskelmasse	42,5	28,0
Körperzellmasse BCM (kg)	56,8	37,0
Wasseranteil (L)	55,6	40,8
Taillenumfang (cm)	98,0	82,0
Hüftumfang (cm)	90,0	90,0
BMI	27,8	24,2
WHR (Taile-Hüft-Verhältnis)	1,09	0,91
Sagittale (cm)	30,0	25,0
Viszeralfett VAT (kg)* *BIAvi+ Analyse im Anhang	4,0	2,0

Ben hat ein deutliches viszerales Fettpolster (VAT), was bedeutet, dass sein Körper hormonell stärker gesteuert wird und ihn regelmäßig zum Essen drängt. Anna hingegen speichert ihr Fett mehr subkutan (SAT), wodurch sie zwar Fett schwerer los wird, aber weniger unter spontanen Heißhungerattacken leidet.

Doch heute starten sie gemeinsam – jeder auf seine Weise. Beide wissen, dass der erste Tag die größte Herausforderung sein wird – nicht unbedingt körperlich, sondern mental.

DER MORGEN: DAS ERSTE BEWUSSTE „NICHT-ESSEN“

Für viele beginnt der Tag mit festen Ritualen: der erste Kaffee, das Frühstück, vielleicht ein schneller Snack unterwegs. Auch für Ben und Anna ist das Frühstück eine gewohnte Konstante. Doch heute lassen sie es bewusst aus.

Ben spürt schon früh ein leichtes Hungergefühl. Er ist es gewohnt, morgens etwas zu essen, oft kohlenhydratreich. Sein Körper erwartet Energiezufuhr und beginnt, Signale zu senden: „Wo bleibt mein Frühstück?“

Anna hingegen fühlt sich stabil. Sie hat in der Vergangenheit oft Mahlzeiten ausgelassen und kommt mit längeren Essenspausen gut zurecht. Doch trotzdem ist das bewusste Wissen, den ganzen Tag nichts zu essen, eine ungewohnte Herausforderung.

„Okay“, sagt Ben zu sich selbst. „Es ist nur eine Gewohnheit. Mein Körper hat genug Reserven. Ich werde das durchziehen.“ Er trinkt ein großes Glas Wasser und macht sich auf den Weg zur Arbeit.

**VORMITTAG:
DER KÖRPER
SUCHT NACH
NACHSCHUB**

Gegen 10 Uhr beginnt Bens Körper, sich zu melden. Er denkt ans Essen – nicht, weil er körperlich schwach wäre, sondern weil sein Gehirn gewohnt ist, regelmäßig neue Energie zu bekommen. Er spürt ein leichtes Ziehen im Magen, aber es ist kein echter Hunger. Vielmehr ist es sein VAT, das nach Nachschub verlangt.

Anna hingegen fühlt sich noch recht stabil. Sie hat sich für den Tag ein paar Kräutertees vorbereitet, die sie trinkt, wenn sie das Gefühl hat, dass ihr Magen „beschäftigt“ sein will. Ihr Körper ist es gewohnt, lange Phasen ohne Essen auszuhalten – aber das bewusste Fasten gibt ihr ein anderes Gefühl: Jetzt ist es kein zufälliges Auslassen von Mahlzeiten, sondern eine bewusste Entscheidung.

Um sich abzulenken, geht sie eine kleine Runde spazieren. Bewegung hilft, die Aufmerksamkeit vom Hunger abzulenken und fördert sogar den Fettstoffwechsel.

MITTAG: DER KOPF WILL ESSEN – NICHT DER KÖRPER

Für viele Menschen ist das Mittagessen die größte Hürde. Der Magen knurrt, das Essen riecht gut, und die Umgebung isst mit.

Ben hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Er bemerkt, dass er nicht wirklich schwach ist – aber sein Kopf sendet Signale:

„Normalerweise würde ich jetzt essen. Warum esse ich nichts?“

Doch genau hier setzt das Fasten an: Es geht darum, diesen Automatismus zu durchbrechen und dem Körper zu zeigen, dass er nicht ständig Nahrung braucht.

Anna, die immer große Portionen gewohnt war, spürt am frühen Nachmittag ein leichtes Energietief. Sie trinkt ein weiteres Glas Wasser und setzt sich für einige Minuten hin, um sich bewusst zu entspannen. Es geht nicht darum, gegen das Gefühl anzukämpfen – sondern es einfach wahrzunehmen und zu akzeptieren.

Gegen 15 Uhr spürt Ben eine zweite Hungerwelle. Er ist überrascht, wie stark sein Kopf ihn zum Essen drängen will. Doch er erinnert sich: „Hunger kommt in Wellen. Ich muss einfach nur warten, dann wird es wieder besser.“

Und tatsächlich – eine halbe Stunde später fühlt er sich besser. Sein Körper hat sich angepasst, der Blutzucker bleibt stabil, und sein VAT beginnt langsam, Energie freizusetzen.

ABEND: DER ERSTE FASTENTAG NEIGT SICH DEM ENDE

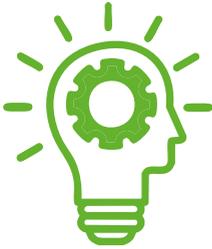
Viele Menschen haben am Abend die größte Herausforderung. Nach einem langen Tag wartet das Essen – oder besser gesagt: die Gewohnheit, sich jetzt zu belohnen.

Ben hat in den letzten Jahren oft spätabends gegessen. Das war seine typische Zeit für Snacks oder kohlenhydratreiche Mahlzeiten. Sein VAT liebt diese Zeiten, weil es sich dann weiter füllt.

Doch heute gibt es nichts. Stattdessen kocht er sich einen Tee. Er fühlt sich überraschend ruhig. Die Wellen des Hungers sind weniger geworden, und er hat das Gefühl, dass sein Kopf nicht mehr so stark nach Essen verlangt.

Anna bemerkt etwas Spannendes: Sie hat kaum Hunger, aber ihr Körper fühlt sich anders an. Sie spürt eine leichte Kälte in den Händen – ein Zeichen, dass ihr Stoffwechsel sich umstellt. Ihr Körper beginnt, auf gespeicherte Energie zuzugreifen.

Als beide ins Bett gehen, haben sie den ersten Tag geschafft.



EXPERTENWISSEN: DIE ROLLE VON HUNGERHORMONEN

GHRELIN – DER TRICKSER, DER HUNGER IN WELLEN KOMMEN LÄSST

Das Hormon Ghrelin ist der Hauptverursacher des „Hunger“-Gefühls. Es steigt in Wellen an – wenn man nicht darauf eingeht, fällt es nach etwa 20 Minuten wieder ab.

Das bedeutet:

- Der Hunger, den du spürst, ist nicht konstant.
- Wenn du wartest, verschwindet er wieder.
- Ghrelin wird nach 1-2 Fastentagen weniger ausgeschüttet, sodass das Hungergefühl drastisch abnimmt.

INSULIN UND BLUTZUCKER – WARUM DEIN KÖRPER NACH NAHRUNG VERLANGT

Menschen mit hohem VAT haben oft eine erhöhte Insulinausschüttung, was dazu führt, dass ihr Körper regelmäßig neue Energie einfordert.

- Beim Fasten sinkt das Insulin, was den Körper zwingt, gespeicherte Energie freizusetzen.
- Dies ist der Moment, in dem die Fettverbrennung beginnt.
- VAT verliert langsam seinen Einfluss auf das Hungergefühl.

Ben und Anna haben den ersten Tag geschafft. Jetzt beginnt ihr Körper, sich ernsthaft auf das Fasten einzustellen.



Im nächsten Kapitel erleben wir den zweiten Fastentag – der Moment, in dem sich der Körper endgültig umstellt und sich erste Veränderungen bemerkbar machen.

04

**TAG 2 –
DER SCHALTER KIPPT**

DER WENDEPUNKT

Der zweite Fastentag ist für viele Menschen ein Wendepunkt. Während der erste Tag noch von Gewohnheiten und mentalen Herausforderungen geprägt war, beginnt der Körper nun, sich umzustellen. Die Mechanismen, die jahrzehntelang darauf ausgelegt waren, ständig neue Energie zu verlangen, weichen allmählich einer anderen Realität: Der Körper erkennt, dass er gespeicherte Reserven nutzen kann – und genau das tut er jetzt.

Ben und Anna spüren diese Veränderung auf unterschiedliche Weise. Während Ben am ersten Tag immer wieder von Hungerwellen überrascht wurde, fühlt er sich nun zunehmend stabiler.

Anna dagegen hat kaum noch das Gefühl, etwas zu vermissen, aber sie spürt subtile Veränderungen in ihrer Wahrnehmung.

Moment, in dem sich der Körper endgültig umstellt und sich erste Veränderungen bemerkbar machen.

**MORGENS:
DER HUNGER
WIRD LEISER**

Ben wacht auf – und das Überraschende ist: Er hat keinen Hunger. Gestern noch hatte er immer wieder mit dem Drang zu essen gekämpft, aber nun ist das Verlangen fast verschwunden. Stattdessen fühlt er sich seltsam wach. Sein Kopf ist klarer als sonst, fast so, als hätte jemand einen Nebel gelüftet.

„Das ist verrückt“, denkt er. „Gestern noch war es so schwer, nicht zu essen – und jetzt fühlt es sich plötzlich leicht an.“

Auch Anna bemerkt eine Veränderung. Sie fühlt sich energiegeladener, fast so, als hätte sie mehr Antrieb als an normalen Tagen. Gleichzeitig ist ihr bewusst, dass ihr Körper auf eine andere Energiequelle umgeschaltet hat. Die Zuckerreserven sind nun weitgehend aufgebraucht – ihr Körper verbrennt jetzt Fett als primäre Energiequelle.

WAS PASSIERT IN DEINEM KÖRPER AM ZWEITEN FASTENTAG?

Der zweite Tag ist der Punkt, an dem der Stoffwechsel endgültig umschaltet. In den ersten 24 Stunden hatte der Körper noch auf gespeicherte Kohlenhydrate (Glykogen) zurückgegriffen, aber diese Speicher sind jetzt fast leer. Nun beginnt der Körper, Fettreserven in Ketone umzuwandeln – eine alternative Energiequelle, die das Gehirn besonders effizient nutzen kann.

Diese Umstellung bringt mehrere Effekte mit sich:

- Das Hungergefühl nimmt deutlich ab. Die starken Schwankungen von Insulin und Blutzucker sind vorbei, und der Körper beginnt, eine konstante Energieversorgung aus Fett sicherzustellen.
- Viele Menschen fühlen sich plötzlich wacher und klarer im Kopf. Das liegt daran, dass Ketone eine sehr saubere und stabile Energiequelle für das Gehirn sind.
- Die Fettverbrennung wird hochgefahren. Jetzt beginnt der Körper richtig, die Fettreserven zu nutzen, insbesondere das hormonell aktive VAT.
- Der Körper stellt sich hormonell auf Effizienz um. Die Insulinspiegel bleiben niedrig, das Stresshormon Cortisol stabilisiert sich, und entzündliche Prozesse gehen zurück.

Ben und Anna erleben diese Umstellung auf unterschiedliche Weise – aber beide merken, dass etwas in ihnen passiert.

**VORMITTAG:
KLARER KOPF,
STABILE ENERGIE**

Ben trinkt seinen Tee und merkt, dass er sich erstaunlich gut fühlt. Gestern noch hätte er gedacht, dass er sich heute schlapp und energielos fühlen würde – doch das Gegenteil ist der Fall. Sein Körper hat sich an die Fettverbrennung angepasst, und das zeigt sich in seiner geistigen Klarheit.

Anna nutzt den Morgen für eine leichte Bewegungseinheit. Sie hat sich vorgenommen, eine Runde spazieren zu gehen, um zu testen, wie ihr Körper auf körperliche Aktivität im Fastenzustand reagiert. Und zu ihrer Überraschung fühlt sie sich nicht nur wohl dabei, sondern merkt sogar, dass ihr Körper sich leicht und kraftvoll anfühlt.

„Ich hätte gedacht, dass ich heute müde bin – aber stattdessen fühlt es sich an, als hätte ich mehr Energie als sonst.“

Diese Reaktion ist typisch für Menschen, die zum ersten Mal fasten: Der Körper hat sich angepasst, und das Gefühl, auf Nahrung angewiesen zu sein, schwindet immer mehr.

**MITTAG:
WARUM DU
PLÖTZLICH
WENIGER ESSEN
BRAUCHST**

Während Ben am ersten Tag noch gegen den Drang zum Essen kämpfen musste, verspürt er heute kaum noch Hunger. Stattdessen bemerkt er, dass ihn das Essen der Kollegen zwar interessiert, aber nicht mehr reizt.

„Es riecht gut – aber ich habe keinen Impuls, zuzugreifen.“

Auch Anna stellt fest, dass ihr Blick auf Nahrung sich verändert hat. Gestern hatte sie noch bewusst darauf geachtet, nicht ans Essen zu denken – heute denkt sie fast gar nicht mehr daran.

Was hier passiert, ist ein einfacher biologischer Mechanismus: Ohne ständige Insulinausschüttung normalisiert sich das Sättigungsgefühl. Der Körper hat keine plötzlichen Blutzuckerspitzen mehr, also fordert er auch keine schnelle Energie nach.

Für viele Fastende ist das ein Aha-Moment: Sie erkennen, dass ihr Hunger oft gar nicht echt war – sondern durch Gewohnheiten und Hormone gesteuert wurde.

NACHMITTAG: DIE MENTALE VERÄNDERUNG SETZT EIN

Am Nachmittag bemerken beide eine tiefere Veränderung. Es geht nicht mehr nur um körperliche Effekte – sondern um ihre innere Haltung zum Essen.

- Ben wird bewusst, wie oft er gegessen hat, ohne wirklich Hunger zu haben.
- Anna spürt, dass Essen für sie oft eine Ablenkung war – jetzt muss sie sich anders beschäftigen.

Diese mentale Klarheit ist einer der größten Vorteile des Fastens. Wenn der Körper nicht mehr alle paar Stunden nach Nahrung verlangt, bleibt mehr Raum für andere Dinge.

Viele Menschen berichten, dass sie sich durch das Fasten fokussierter, konzentrierter und emotional stabiler fühlen. Das liegt daran, dass Ketone nicht nur eine alternative Energiequelle sind – sie wirken auch schützend auf das Gehirn und reduzieren Schwankungen in der Stimmung.

**ABEND:
EINE NEUE
FREIHEIT
ENTSTEHT**

Als der zweite Tag endet, fühlt sich alles anders an als am Abend zuvor. Ben merkt, dass er nicht nur weniger Hunger hat, sondern auch ein neues Gefühl der Kontrolle spürt. Gestern noch fühlte es sich an, als müsste er kämpfen – heute fühlt er sich frei.

Anna bemerkt, dass sie sich in ihrer eigenen Haut wohler fühlt. Ihr Körper arbeitet ruhig und effizient, ohne das ständige Auf und Ab von Blutzucker und Insulin.

Beide spüren, dass sie über eine Schwelle gegangen sind. Die nächsten 24 Stunden werden nicht mehr schwer – sie sind jetzt im Fasten-Modus angekommen



EXPERTENWISSEN: FETTVERBRENNUNG & KETOSE

WAS WIRKLICH PASSIERT, WENN DEIN KÖRPER AUF FETTVERBRENNUNG UMSTELLT

- Die Glykogenspeicher sind aufgebraucht. Jetzt greift der Körper auf Fettreserven zu.
- Ketone versorgen das Gehirn. Viele Fastende erleben dadurch ein Gefühl mentaler Klarheit.
- Entzündungswerte im Körper sinken. Ohne ständige Nahrungszufuhr hat der Körper Zeit für Reparaturprozesse.

WARUM SICH MANCHE MENSCHEN BEIM FASTEN ENERGIEGELADENER FÜHLEN

- Ketone liefern eine stabilere Energiequelle als Zucker.
- Der Blutzucker bleibt konstant, ohne Insulinschwankungen.
- Der Körper spart Energie, weil die Verdauung pausiert.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN ZUCKER- UND FETTSTOFFWECHSEL

Zuckerstoffwechsel	Fettstoffwechsel
Energie aus Kohlenhydraten	Energie aus Fettreserven
Hohe Insulinspitzen	Niedriger Insulinspiegel
Schwankende Energie	Stabile Energie
Hunger alle paar Stunden	Weniger Hungergefühl

UND JETZT? DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Ben und Anna haben den zweiten Tag überstanden – aber es fühlt sich nicht mehr nach „überstehen“ an. Sie sind angekommen.

Im nächsten Kapitel erleben wir den dritten Fastentag – der Moment, in dem der Körper in die tiefsten Reparaturprozesse einsteigt und sich eine neue Freiheit im Umgang mit Essen einstellt.

05

TAG 3 –
DU HAST ES GESCHAFFT, ABER WAS NUN?

Der dritte Tag ohne Essen – für viele ist das der Moment, an dem sich alles verändert. Während die ersten beiden Tage oft noch von alten Gewohnheiten und mentalen Herausforderungen geprägt sind, fühlt sich der dritte Tag überraschend anders an.

Ben und Anna haben sich längst an den Zustand gewöhnt. Sie fühlen keinen starken Hunger mehr, ihre Energie ist stabil, und die Klarheit in ihrem Kopf hat weiter zugenommen. Sie erleben das, was viele Fastende beschreiben: Fast niemand will am dritten Tag wirklich essen. Das mag paradox klingen, doch es ist ein biologischer Mechanismus. Der Körper ist jetzt vollständig in den Fettverbrennungsmodus übergegangen, Insulinwerte sind niedrig, und die Ketone versorgen Gehirn und Muskeln zuverlässig mit Energie. Die hormonelle Kontrolle durch VAT hat nachgelassen – und damit auch das Drängen nach Nahrung.

DER MORGEN: KEIN HUNGER, ABER EIN ANDERES KÖRPERGEFÜHL

Ben wacht auf und spürt sofort eine Veränderung. Sein Körper fühlt sich leichter an. Nicht nur im metaphorischen Sinne – er hat tatsächlich das Gefühl, dass etwas in Bewegung geraten ist.

Anna geht es ähnlich. Sie fühlt sich wach, fokussiert und hat das Gefühl, dass ihr Körper effizienter arbeitet. Ihr Magen fühlt sich ruhig an, sie hat keine Heißhungerattacken – und sie spürt eine gewisse Gelassenheit in Bezug auf Essen.

„Wenn ich wollte, könnte ich essen – aber ich brauche es nicht.“ Dieses Gefühl der Unabhängigkeit ist für viele ein Schlüsselerlebnis. Sie merken, dass sie nicht von Nahrung gesteuert werden – sie können selbst entscheiden.

DIE KÖRPERLICHEN VERÄNDERUNGEN NACH DREI TAGEN FASTEN

Um die Effekte des Fastens greifbar zu machen, haben Ben und Anna erneut eine Körperanalyse durchgeführt. Die Veränderungen sind nur mit der BIAvi-Methode deutlich messbar - mit einer normalen BIA Analyse wird keine Änderung transparent:

	Ben (nach 3 Tagen)	Veränderung Ben	Anna (nach 3 Tagen)	Veränderung Anna
Gewicht (kg)	87,0	-3,0 kg	68,0	-2,0 kg
Fettmasse (kg)	19,8	unverändert*	21,0	unverändert*
Muskelmasse	42,5	unverändert*	28,0	unverändert*
BCM (kg) (aktive Zellmasse)	56,8	unverändert*	37,0	unverändert*
Wasseranteil (L)	55,6	-2,0 L	40,8	-1,2 L
Taillenumfang (cm)	97,0	-1 cm	81,0	-1,0 cm
Hüftumfang (cm)	90,0	unverändert*	90,0	unverändert*
WHR (Taille-Hüft-Verhältnis)	1,07	-0,02	0,90	-0,01
Sagittale (cm)	29,5	-0,5 cm	24,5	-0,5 cm
Tagesenergieverbrauch (kcal)	2900	unverändert*	2500	unverändert*
Viszeraalfett VAT (kg)* *BIAvi+ Analyse im Anhang	3,0	-1,0 kg	1,2	-0,8 kg

*Die **Fettmasse** bleibt in der BIA-Messung scheinbar gleich, weil der Wasserverlust die Messung beeinflusst.

Die **BIAvi+ Messung** direkt am Bauch zeigt einen Verlust des Viszeraalfettes an. Also in Wirklichkeit hat sich VAT reduziert, was hormonelle Vorteile bringt.

WAS BEDEUTEN DIESE VER- ÄNDERUNGEN?

- Der Gewichtsverlust besteht hauptsächlich aus Wasser. Der Körper nutzt Glykogenspeicher, die Wasser binden. Sobald diese aufgebraucht sind, wird überschüssiges Wasser ausgeschieden.
 - VAT ist gesunken. Das ist der wichtigste Effekt. Weniger VAT bedeutet, dass der Körper hormonell unabhängiger wird und weniger Hungerhormone ausgeschüttet werden.
 - Die Muskelmasse bleibt erhalten. Drei Tage Fasten reichen nicht aus, um Muskelabbau auszulösen – stattdessen schont der Körper wertvolle Proteine und nutzt Fett als Energiequelle
 - Der Blutzucker ist stabilisiert. Anna und Ben erleben keine Schwankungen mehr, was langfristig zu einer besseren metabolischen Gesundheit führt.
- Für Ben ist das eine wichtige Erkenntnis: Sein Körper hat sich nicht „selbst verdaut“, sondern er hat das Fett genutzt, das ihn zuvor gesteuert hat.

NACHMITTAG: DIE NEUE UNABHÄNGIGKEIT VOM ESSEN

Ben und Anna sitzen am frühen Nachmittag zusammen und reden über ihre Erfahrung.

„Ich hätte nie gedacht, dass es so leicht wird“, sagt Ben. „Gestern war es schon viel besser, aber heute habe ich das Gefühl, dass ich einfach weitermachen könnte.“

Anna nickt.

„Ich merke, dass ich gar nicht darüber nachdenke, was ich als Erstes essen werde. Eigentlich will ich den Zustand gar nicht so schnell verlassen.“

Diese Erfahrung machen viele Menschen: Sie fühlen sich am dritten Tag so gut, dass sie kein Verlangen nach Essen haben.

Fast niemand will jetzt wirklich essen – und das ist kein Zeichen von Disziplin, sondern eine natürliche Reaktion des Körpers. Er hat sich in einen Zustand begeben, in dem er Energie effizient nutzt, ohne ständig Nachschub zu fordern.

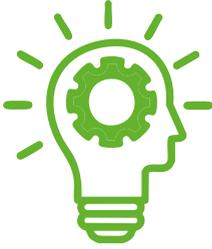
DER ERSTE BISSEN – WORAUF DU ACHTEN SOLLTEST

Trotz des fehlenden Hungergefühls wird Ben heute Abend seine erste Mahlzeit zu sich nehmen. Der Übergang zurück zur Nahrung ist genauso wichtig wie das Fasten selbst.

Warum?

- Die Verdauung war im Ruhemodus. Der Körper hat drei Tage lang keine feste Nahrung verarbeitet – die Enzyme und Bakterien im Darm müssen sich langsam wieder an Nahrung gewöhnen.
- Ein falscher Wiedereinstieg kann Verdauungsprobleme verursachen. Zu fettiges oder schweres Essen kann den Magen überfordern.
- Es geht darum, bewusst zu essen. Fasten ist nicht nur der Verzicht, sondern auch die Chance, sich bewusster mit Nahrung auseinanderzusetzen.

Ben entscheidet sich für eine kleine Portion Gemüsebrühe mit etwas gegartem Gemüse. Langsam essen, bewusst kauen, spüren, was der Körper wirklich braucht – das ist jetzt das neue Motto.



EXPERTENWISSEN: ZELLREINIGUNG DURCH FASTEN (AUTOPHAGIE)

Der dritte Tag ist nicht nur der Moment der größten mentalen Freiheit, sondern auch der stärksten körperlichen Reinigung.

Was passiert jetzt in deinem Körper?

- Autophagie erreicht ihr Maximum. Der Körper beginnt, alte und beschädigte Zellbestandteile abzubauen und zu recyceln.
- Entzündungen gehen weiter zurück. Fasten wirkt entzündungshemmend, da weniger überschüssige Energie im Körper zirkuliert.
- Der Körper optimiert seinen Stoffwechsel. Durch das Fasten lernt der Körper, effizienter mit Energie umzugehen und weniger auf schnelle Zuckerquellen angewiesen zu sein.

Diese Effekte halten auch nach dem Fasten an – besonders, wenn es regelmäßig wiederholt wird.

UND JETZT? DEIN NÄCHSTER SCHRITT

DREI TAGE FASTEN SIND VORBEI – DOCH WAS NUN?

- Fast niemand will sofort wieder in alte Muster zurückfallen. Das Gefühl der mentalen Klarheit und der körperlichen Leichtigkeit ist zu präsent.
- Das Fasten hat den Blick auf Essen verändert. Ben und Anna haben erkannt, dass sie Nahrung nicht so oft brauchen, wie sie dachten.
- Es geht darum, diese Erfahrung in den Alltag mitzunehmen. Das Fasten ist nicht das Ziel – es ist ein Werkzeug, das dich unabhängiger macht.

Im nächsten Kapitel erfährst du, wie du das Fasten in deinen Alltag integrieren kannst – und warum es nicht bei einem einzigen Mal bleiben sollte.



**WIEDERHOLUNG & INTEGRATION
IN DEN ALLTAG**

DREI TAGE FASTEN GESCHAFFT. ABER WAS NUN?

Ben und Anna haben festgestellt, dass Fasten nicht nur machbar ist, sondern sich überraschend gut anfühlt. Sie haben sich freier von ihren alten Essgewohnheiten gefühlt, leichter und klarer. Doch jetzt steht die eigentliche Herausforderung an: Wie geht es weiter?

Fasten ist kein einmaliges Ereignis, sondern eine Methode, die immer wieder angewendet werden kann – besonders, wenn das Ziel ist, viszerales Fett (VAT) langfristig zu reduzieren.

WARUM EINMAL FASTEN NICHT REICHT

Viele Menschen denken, dass ein einziges Fasten den Körper dauerhaft verändert. Doch genauso wie ungesunde Essgewohnheiten über Jahre aufgebaut wurden, braucht es auch Zeit, sie wieder umzukehren.

DREI TAGE FASTEN SIND EIN ERSTER SCHRITT, ABER KEIN ENDZIEL. WARUM?

- VAT baut sich schneller wieder auf, als viele denken, wenn der Lebensstil danach nicht angepasst wird.
- Hormonelle Veränderungen brauchen Zeit, um sich dauerhaft zu stabilisieren.
- Die Kontrolle über das Essverhalten wird schrittweise zurückgewonnen – mit jeder Wiederholung ein bisschen mehr.

Der eigentliche Erfolg von „3Tagenixessen“ liegt in der Regelmäßigkeit. Es ist kein einmaliges Experiment, sondern eine Strategie, um sich dauerhaft von hormonell gesteuertem Hunger zu befreien.

WIE OFT SOLLTE MAN FASTEN?

Das hängt von der individuellen Situation ab:

VAT-TYP (BAUCHFETT DOMINIERT, HORMONELL GESTEUERT)

- Regelmäßiges Fasten ist besonders wirksam, um die hormonelle Kontrolle von VAT zu reduzieren.
- Eine gute Strategie ist es, alle 2 bis 4 Wochen für drei Tage zu fasten.
- **Ziel:** VAT langfristig unter Kontrolle halten und eine stoffwechselgesunde, bedarfsangepasste und bedürfnisbefriedigende Ernährungsweise etablieren.

SAT-TYP (FETT SPEICHERT SICH LANGFRISTIG, SCHWERER ABBAU)

- Der Fokus liegt darauf, den Körper langsam an die Fettfreisetzung zu gewöhnen.
- Fasten kann als Stoffwechseltraining genutzt werden – etwa einmal im Monat, kombiniert mit bewusster Ernährung dazwischen.
- **Wichtig:** Nach dem Fasten nicht sofort in alte Muster zurückfallen.

Beide Typen profitieren davon, dass Fasten nicht nur Gewicht reduziert, sondern die Art, wie der Körper mit Energie umgeht nachhaltig verändert.

WAS SICH MIT JEDEM FASTEN VERÄNDERT

Jede Wiederholung bringt neue Erkenntnisse - über den Körper, das Essverhalten und die wahren Bedürfnisse.

Nach mehrmaligem Fasten berichten viele Menschen, dass sich folgende Dinge grundlegend verändern:

- Hunger wird weniger bedrohlich empfunden.
- Das Verlangen nach verarbeiteten Lebensmitteln nimmt ab.
- Der Körper schaltet schneller in den Fettverbrennungsmodus.
- Die Blutzuckerwerte stabilisieren sich.
- Heißhungerattacken werden seltener.

Ben bemerkt nach einigen Monaten, dass er viel bewusster isst.

Er entscheidet sich häufiger aus freiem Willen für gesündere

Lebensmittel – nicht aus Zwang, sondern weil sein Körper sie verlangt.

Anna stellt fest, dass sie nach jedem Fasten länger satt bleibt und insgesamt weniger Nahrung benötigt, um sich wohlzufühlen.

Fasten verändert nicht nur, wann wir essen, sondern auch wie wir essen.

WIE DU LANGFRISTIG DEIN VAT REDUZIERST

VAT ist hormonell aktiv – das bedeutet, es beeinflusst das Essverhalten, solange es vorhanden ist. Das Ziel ist nicht nur Gewichtsverlust, sondern eine schrittweise Reduktion von VAT bis auf ein gesundes Maß.

Wie geht das?

- Regelmäßiges Fasten, um die hormonelle Kontrolle zurückzugewinnen.
- Reduktion von schnellen Kohlenhydraten (Zucker, Weißmehl, Alkohol), die den VAT-Aufbau begünstigen.
- Fokus auf Proteine und gesunde Fette, um eine nachhaltige Sättigung zu erreichen.
- Stressmanagement, da chronischer Stress den VAT-Aufbau begünstigt.

Es ist ein Prozess – aber ein machbarer. Und das Beste: Jedes Fasten macht es leichter.



EXPERTENWISSEN: FASTEN ALS LANGFRISTIGES KONZEPT

Fasten wird oft als kurzfristige Maßnahme gesehen – doch in Wirklichkeit ist es die ursprünglichste und natürlichste Ernährungsweise.

Die Idee, den ganzen Tag über regelmäßig zu essen, Tag für Tag, ist ein modernes Phänomen. Evolutionär gesehen war es völlig normal, dass Menschen Phasen mit und ohne Nahrung hatten.

Deshalb ist Fasten nicht einfach eine „Diät“ – sondern ein Werkzeug, um den Körper wieder in seinen natürlichen Rhythmus zu bringen.

WARUM WIEDERHOLTES FASTEN EFFEKTIVER IST ALS EINE EINMALIGE DIÄT:

- Es reduziert VAT schrittweise und verhindert, dass es sich sofort wieder aufbaut.
- Es trainiert den Körper, effizienter mit Fettreserven umzugehen.
- Es hilft, langfristig eine gesündere Ernährung zu etablieren, weil der Heißhunger nachlässt.

WAS ZWISCHEN DEN FASTENZEITEN WICHTIG IST:

- Nicht in alte Muster zurückfallen.
- Nahrungsqualität bewusst wahrnehmen – der Reset-Effekt hilft dabei.
- Regelmäßige Bewegung, um den Fettstoffwechsel zusätzlich zu fördern.

UND JETZT? DEIN NÄCHSTER SCHRITT

FASTEN ALS LEBENSSTIL BEGREIFEN

Fasten ist keine einmalige Herausforderung, sondern eine Fähigkeit, die man immer wieder nutzen kann.

Ben und Anna haben es mehrmals gemacht – und mit jedem Mal wurde es einfacher. Ihr Körper hat sich angepasst, ihr Essverhalten hat sich verändert.

Der wichtigste Punkt: Fasten gibt dir die Kontrolle über dein Essen zurück.

Und genau darum geht es.

Im nächsten Kapitel schauen wir, was die Wissenschaft dazu sagt – und warum klassische Diäten oft scheitern, während Fasten genau das bietet, was langfristig funktioniert.

07

WAS IN DER WISSENSCHAFT
BEKANNT IST – UND WAS NICHT

Fasten fühlt sich für viele Menschen an wie eine extreme Maßnahme. Doch aus wissenschaftlicher Sicht ist es genau das Gegenteil: Fasten ist eine natürliche Funktion des Körpers – eine, die wir in unserer modernen Welt fast völlig verlernt haben.

In diesem Kapitel werfen wir einen Blick auf den aktuellen Stand der Forschung. Warum funktioniert Fasten so gut für die Reduktion von VAT? Warum versagen klassische Diäten so oft? Und was weiß die Wissenschaft eigentlich wirklich über die langfristigen Effekte?

KÖRPER-ANALYSEN: METHODEN, VOR- UND NACHTEILE

Um die Körperzusammensetzung und insbesondere die Fettverteilung zu analysieren, gibt es verschiedene Methoden. Allerdings haben viele dieser Verfahren gravierende Schwächen, insbesondere in Bezug auf die Messung des viszeralen Fetts (VAT). Nachfolgend eine kritische Betrachtung:

1. Hautfaltenmessung (Calipermethode)

- Vorteil: Einfach und günstig.
- Nachteil: Sehr ungenau, abhängig von der Erfahrung des Messenden. Erfasst nur das subkutane Fett (SAT), nicht VAT – also keine Aussage über das tatsächlich gefährliche Fett im Körperinneren.

2. Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)

- Vorteil: Liefert Informationen über die Körperzusammensetzung (Fettmasse, Muskelmasse, Wasserhaushalt).
- Nachteil: Misst kein VAT! Die Standard-BIA gibt nur allgemeine Körperwerte an, jedoch keine präzise Analyse für viszerales Fett oder die Fettverteilung im Körper.

3. Segmentale BIA (BIAseg)

- Vorteil: Misst die Körperzusammensetzung für Arme, Beine und teilweise den Rumpf.
- Nachteil: Auch Geräte mit 4 Fuß- und 4 Hand-Elektroden analysieren den Rumpfbereich nur ungenau. Dadurch bleibt die Aussage über VAT fehlerhaft und unzuverlässig.

4. BIAvi+ (Erweiterte BIA-Analyse mit VAT-Messung)

- Vorteil: Die einzige Methode, die sowohl eine Körperanalyse mit einer präzisen Muskelmassenberechnung (basierend auf dem Biadata-Projekt) als auch eine exakte Messung des VAT ermöglicht. Damit ist BIAvi+ das einzige nichtinvasive Verfahren, das zuverlässige Aussagen über Adipositas-Risiken trifft. Beispiele sind im Anhang gezeigt.

- Zusätzlich: Kombiniert mit verbesserten mathematischen Modellen und neuen Formeln zur Muskelanalyse, die eine Sarkopenie beobachten kann, wodurch die Körperzusammensetzung genauer als mit jeder anderen Methode bestimmt werden kann.

KRITIK AN ÄRZTEN UND IHRER UNZUREICHENDEN DIAGNOSTIK

Ein weiteres Problem: Die meisten Ärzte verfügen über keine dieser Methoden! Sie verlassen sich stattdessen auf den veralteten BMI (Body Mass Index) als alleinige Bewertungsgrundlage für Adipositas. Dies ist katastrophal und wissenschaftlich nicht haltbar. Der BMI unterscheidet nicht zwischen Muskelmasse und Fett, ignoriert die Fettverteilung und hat keinerlei Aussagekraft über viszerales Fett, das entscheidend für die Gesundheitsrisiken ist.

Alternativen wie Taillenumfang (WC) oder Waist-to-Hip-Ratio (WHR) sind zwar ein erster Schritt in die richtige Richtung, aber noch lange nicht ausreichend. Erst eine Kombination aus BIAvi+ detaillierter Körperanalyse plus VAT-Messung liefert ein präzises Bild der metabolischen Gesundheit und der tatsächlichen Adipositas-Risiken:

[Link: https://bia-vi.de/](https://bia-vi.de/)

ERSTE HILFE FÜR BEN UND ANNA: STATISTIK

Auf dieser Webseite befindet sich auch die **kostenfreie App BIAvi**, womit sich Ben und Anna ihre „statistische Körperanalyse“ erstellt haben. Auf der Basis von mehr als 500.000 Datensätzen menschlicher Körperanalysen wird mit nur wenigen persönlichen Eingaben von Größe, Gewicht, Geschlecht und Alter eine Körperanalyse statistisch erstellt. Wenn wie im Fall von Ben und Anna noch zusätzliche Selbst-Messungen eingegeben werden, wie etwa vom Bauchumfang oder dem Bauchdurchmesser, der Sagittale, wird die Statistik der Körperanalysen jeweils präziser.

Die Beispiele finden sich im Anhang am Ende dieses Buches.

WARUM KLASSISCHE DIÄTEN VERSAGEN

Die meisten Menschen glauben, dass Abnehmen einfach eine Frage von Kalorien ist: „Iss weniger, bewege dich mehr“. Doch warum scheitern dann über 90 % aller Diäten langfristig? Der Grund liegt in einer fundamental falschen Annahme: dass der Körper sich nicht aktiv gegen eine Gewichtsabnahme wehrt.

TATSÄCHLICH GIBT ES DREI GROSSE PROBLEME BEI KLASSISCHEN DIÄTEN:

1. Sie reduzieren das falsche Fett (SAT statt VAT)
2. Sie bauen Substanz (Muskelmasse) ab
3. Sie lösen hormonelle Hungerreaktionen aus, die den Jojo-Effekt fördern

1. KLASSISCHE DIÄTEN VERBRENNEN DAS FALSCH FETT – ODER SOGAR MUSKELMASSE

Diäten basieren oft auf einer einfachen Kalorienreduktion, doch das führt dazu, dass der Körper nicht gezielt viszerales Fett (VAT) abbaut, sondern vorrangig:

Subkutanes Fett (SAT), das aber ungefährlicher ist
Muskelmasse (BCM), was den Grundumsatz senkt

WARUM BLEIBT VAT BESTEHEN?

VAT ist hormonell aktiv und schützt sich selbst:

- Es setzt entzündungsfördernde Stoffe frei, die den Stoffwechsel manipulieren.
- Es reagiert empfindlich auf Cortisol (Stresshormon), das es stabil hält.
- Es bleibt erhalten, solange Insulin nicht niedrig genug fällt.

SAT produziert Leptin (Sättigungshormon), das beim Abbau stark sinkt:

- Wenn SAT abgebaut wird, sinkt Leptin > Hunger steigt > Jojo-Effekt.
- Der Körper „merkt“, dass Fettreserven schrumpfen, und steigert den Appetit

INSULIN HEMMT DEN ABBAU VON VAT:

- Wer während einer Diät weiterhin Kohlenhydrate isst, hält Insulin aktiv.
- Insulin blockiert die Fettfreisetzung aus VAT – es bleibt unangetastet.

Ergebnis: Nach der Diät hat der Körper weniger Muskelmasse, weniger SAT, aber immer noch VAT – eine gefährliche Kombination.

2. WARUM DER JOJO-EFFEKT ENTSTEHT- BCM-SET-POINT

Der Jojo-Effekt ist nicht eine Gewichtsfixierung. Der Körper ist nicht auf ein bestimmtes Gewicht programmiert, sondern auf den Erhalt seiner „Substanz“, sprich Magermasse oder auch Muskelmasse. Genauer gesagt ist der Jojo-Effekt ein BCM-Jojo-Effekt (BCM = Körperzellmasse):

Eine Diät bewirkt einen sinkender Leptinspiegel, der löst einen Hormon-Alarm aus, der den Körper zwingt, sich gegen weiteren Fettabbau zu wehren:

- Leptinspiegel sinkt, das Gehirn reagiert mit:
 - Mehr Hunger (Ghrelin steigt)
 - Weniger Kalorienverbrauch (Grundumsatz sinkt)
 - Mehr Fettaufbau, sobald wieder mehr Nahrung verfügbar ist

Dieser Mechanismus erklärt, warum viele nach einer Diät mehr wiegen als vorher:

- Muskelmasse wurde abgebaut, der Grundumsatz ist niedriger
- SAT wurde reduziert, Leptin gesenkt, Hungersignal verstärkt
- VAT wurde nicht abgebaut, bleibt als hormonell aktives Risikofett bestehen.

BCM-Set-Point wird unterschritten der Körper versucht, die verlorene Muskelmasse wieder herzustellen – der eigentliche „Jojo-Effekt“ – aber ohne gezielten Trainingsreiz wird die zugeführte Energie in Fett umgewandelt.

Fazit:

Wer nur durch Kalorienreduktion abnimmt, programmiert seinen Körper auf Heißhunger, Fettwiederaufbau und langfristige Gewichtszunahme – nicht weil der Körper „Fett vermisst“, sondern weil er die Magermasse zurückhaben will. Doch ohne gezielte Bewegung gerät dieser Wiederaufbau außer Kontrolle – statt BCM wird Fett aufgebaut, SAT und VAT, der Stoffwechsel (Grundumsatz) bleibt gedrosselt.

VISZERALFASTEN VS. KLASSISCHE DIÄTEN – EINE KLARE GEGENÜBERSTELLUNG

	Klassische Diäten (Kalorienreduktion)	Viszeralfasten (3Tagenixessen)
Hauttziel	Reduktion des Gesamtgewichts	Gezielter Abbau von viszeralem Fett (VAT)
Welche Fettart wird zuerst verbrannt?	Subkutanes Fett (SAT)	Viszerales Fett (VAT)
Wird Muskelmasse abgebaut?	Ja, da der Körper Energie spart	Nein, da Fasten die Muskeln schützt
Insulinspiegel	Bleibt oft erhöht durch regelmäßige Mahlzeiten	Sinkt stark, ermöglicht Fettabbau aus VAT
Leptinveränderung	Sinkt stark, löst Heißhunger aus	Bleibt stabil, da SAT nicht sofort angegriffen wird
Cortisol (Stresshormon)	Erhöht, begünstigt VAT-Aufbau	Normalisiert sich, reduziert VAT
Grundumsatz (Energieverbrauch im Ruhezustand)	Sinkt, weil Muskelmasse abgebaut wird	Bleibt stabil, da Muskelmasse erhalten bleibt
Hungerreaktion nach der Diät	Stark, weil Leptin niedrig bleibt	Gering, da der Körper keine chronische Hungersituation erlebt hat
Langfristiger Erfolg	Sehr gering, da Jojo-Effekt fast sicher ist	Hoch, weil sich das Essverhalten hormonell reguliert

WARUM FASTEN GEZIELT VAT ABBAUT – UND DEN JOJO-EFFEKT VERHINDERT

Insulin sinkt drastisch > VAT wird direkt abgebaut

Muskelmasse bleibt erhalten > Grundumsatz bleibt hoch

Leptin bleibt stabiler > Kein starker Hunger nach dem Fasten

Cortisol normalisiert sich > VAT verliert seine hormonelle Schutzfunktion

Fazit: Fasten ist keine „extreme“ Methode – sondern die natürliche Art, den Körper zu resetten.

Während klassische Diäten den Körper in eine Hungerfalle treiben, nutzt Viszeralfasten die biologischen Mechanismen des Körpers, um gezielt schädliches VAT abzubauen.

VAT-REDUKTION VS. ALLGEMEINER GEWICHTS- VERLUST

Das Ziel von „3Tagenixessen“ ist nicht einfach nur eine Reduktion des Körpergewichts, sondern vor allem der gezielte Abbau von viszeralem Fett (VAT).

Viele Abnehmstrategien konzentrieren sich auf die reine Kalorienbilanz – doch das Körpergewicht allein ist nicht der entscheidende Faktor für die Gesundheit. Wichtiger ist die Körperkomposition – also das Verhältnis von Fettmasse, Muskelmasse und Wasser.

Dabei ist vor allem die Unterscheidung zwischen subkutanem Fett (SAT) und viszeralem Fett (VAT) entscheidend:

- SAT ist das Fett unter der Haut. Es dient als langfristiger Energiespeicher und ist metabolisch weniger aktiv.
- VAT liegt tief im Bauchraum, umgibt die inneren Organe und beeinflusst den Stoffwechsel direkt, da es entzündungsfördernde Botenstoffe und Hormone produziert. Ein hoher VAT-Anteil erhöht das Risiko für Insulinresistenz, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

WARUM KLASSISCHE DIÄTEN SCHEITERN

Die meisten Diäten reduzieren das Körpergewicht über eine geringere Kalorienzufuhr. Doch dieser Ansatz birgt mehrere Probleme:

1. Mischverlust von Fett, Muskelmasse und Wasser:

Ohne gezielte Steuerung greift der Körper nicht nur Fettreserven an, sondern baut auch Muskelgewebe ab – was langfristig den Grundumsatz senkt.

2. Schutzmechanismus gegen Hungerphasen:

Der Körper interpretiert eine langfristige Kalorienrestriktion als Mangelsituation und passt sich durch eine Drosselung des Energieverbrauchs an.

3. Hohe Insulinausschüttung durch fortgesetzten Kohlenhydratkonsum:

Viele Diäten beinhalten weiterhin regelmäßige Mahlzeiten mit Kohlenhydraten. Dadurch bleibt der Insulinspiegel erhöht, was die Fettverbrennung hemmt und Heißhungerattacken begünstigt.

!?! „UNWISSEN“ PER GESETZ VERORDNET

Paradoxerweise sind sogar per gesetzgebender „Diätverordnung“ die Inhalte von „Diäten zur Gewichtsreduzierung“ zum täglichen Mahlzeitensatz mit einem Pflichtanteil von Kohlenhydraten ausgestattet! Diese sicher damals „gut gemeinte“ Gesetzgebung gehört dringend überarbeitet und an den Stand der Adipositasforschung angepasst!

4. Jojo-Effekt durch ineffiziente Fettverbrennung:

Sobald die Kalorienzufuhr wieder steigt, speichert der Körper bevorzugt VAT, da er auf erneute Mangelzeiten vorbereitet sein will.

WARUM „3TAGENIXESSEN“ ANDERS WIRKT

1. VAT wird vorrangig abgebaut:

Während des Fastens sinkt der Insulinspiegel, wodurch der Körper gespeichertes Fett als Energiequelle nutzt. Da VAT metabolisch aktiver ist als SAT, wird es bevorzugt mobilisiert.

2. Hormonelle Steuerung normalisiert sich:

Fasten reguliert Ghrelin (Hungerhormon) und Insulin, wodurch Heißhungerattacken abnehmen und das Essverhalten langfristig stabilisiert wird.

3. Muskelmasse bleibt erhalten:

Durch eine vermehrte Ausschüttung von Wachstumshormonen während des Fastens wird der Muskelabbau minimiert, sodass die BCM (Body Cell Mass) weitgehend stabil bleibt.

4. Metabolische Flexibilität wird trainiert:

Der Körper lernt, flexibel zwischen Zucker- und Fettstoffwechsel zu wechseln, anstatt auf eine konstante Nahrungszufuhr angewiesen zu sein.



WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE ZUR VAT-REDUKTION DURCH FASTEN

Studien zeigen, dass bereits nach mehreren Fastenzyklen messbare Veränderungen eintreten:

- Eine Reduktion des viszeralen Fetts, während SAT weitgehend stabil bleibt.
- Eine erhöhte Insulinsensitivität, die das Risiko für Diabetes senkt.
- Eine Reduzierung entzündlicher Prozesse, die mit chronischen Krankheiten in Verbindung stehen.
- Eine Steigerung der Wachstumshormone, die für den Muskelerhalt und den Fettabbau wichtig sind.

DIE UNTERSCHIEDE AUF EINEN BLICK:

	Klassische Diät	Viszeralfasten (3Tagenixessen)
Art der Gewichtsreduktion	Mischverlust aus Fett, Wasser und Muskelmasse	Gezielter VAT-Abbau, Muskelerhalt
Einfluss auf den Stoffwechsel	Grundumsatz sinkt, Jojo-Effekt	Stoffwechsel bleibt flexibel, keine Energiesparreaktion
Hormonelle Steuerung	Hohe Insulinspiegel, Heißhunger bleibt bestehen	Gesenkte Insulinwerte, stabiler Hunger
Langfristiger Erfolg	Hohe Rückfallquote, erneuter Fettaufbau	Nachhaltige Stoffwechsellumstellung, bessere Kontrolle über das Essverhalten
Gesundheitliche Effekte	Muskelabbau, Insulinresistenz bleibt bestehen	Verbesserte Insulinsensitivität, geringere Entzündungswerte

WARUM IST DAS WICHTIG?

Diese Erkenntnisse zeigen, dass nicht das Körpergewicht, sondern die Art der Gewichtsreduktion entscheidend für die langfristige Gesundheit ist.

Während klassische Diäten oft zu einem ungünstigen Verlust von Muskelmasse und einem langfristig niedrigeren Grundumsatz führen, sorgt das Fasten für eine gezielte Reduktion von VAT und eine nachhaltige Verbesserung der Stoffwechselprozesse.

Deshalb ist „3Tagenixessen = viFa³“ keine kurzfristige Diät, sondern eine effektive Strategie zur langfristigen Stoffwechselgesundheit.

MEHRERE DIAGNOSEN – MEHRERE THERAPIEN

Das größte Problem der klassischen Gewichtsreduktion ist die undifferenzierte Betrachtung von „Übergewicht“. Es gibt verschiedene Messmethoden und entsprechend unterschiedliche Therapieansätze. Am Beispiel von Ben (90 kg, 27,8 BMI) wird deutlich, wie unterschiedlich die Empfehlungen ausfallen – und welche langfristigen Konsequenzen sich daraus ergeben.

Die Wirkungen von zwei typischen Therapien zur Gewichtsreduktion im Vergleich zum viFa³-Fasten zeigen wir im Kapitel 9 „Die Rolle der Medizin“.

WARUM INSULIN EINE ENTSCHEIDENDE ROLLE SPIELT

Ein entscheidender Faktor beim VAT-Aufbau ist Insulin. Dieses Hormon steuert den Blutzuckerspiegel und entscheidet darüber, ob Energie verbrannt oder gespeichert wird.

Hohe Insulinspiegel blockieren die Fettverbrennung.

Fasten senkt Insulin drastisch, wodurch der Körper effizient auf Fettreserven zugreifen kann.

Studien zeigen, dass Menschen nach zwei Tagen Fasten oft wacher und energiegeladener sind – weil ihr Körper gelernt hat, Fett als Energiequelle zu nutzen.

WARUM FASTEN NACHHALTIGER IST ALS KLASSISCHE DIÄTEN

Das Beispiel von Ben zeigt, dass eine rein gewichtszentrierte Betrachtung (BMI) oft kontraproduktiv ist. Wer durch wiederholte Diäten immer wieder Muskelmasse verliert, schadet langfristig seinem Stoffwechsel. Dieses Phänomen nennt sich „Diätschädigung“:

- Je häufiger Menschen Gewicht verlieren, desto mehr Muskelmasse geht verloren.
- Dadurch verschlechtert sich die Körperzusammensetzung – der Anteil an viszeralem Fett bleibt oft unverändert oder steigt sogar an.
- Ein niedriger Grundumsatz nach wiederholten Diäten führt dazu, dass Menschen mit jeder erneuten Gewichtsabnahme schneller wieder zunehmen.

Fasten durchbricht diesen Kreislauf, indem es nicht einfach nur Gewicht reduziert, sondern gezielt viszerales Fett abbaut und gleichzeitig die hormonelle Regulation verbessert.

WAS MUSS DIE WISSENSCHAFT NOCH LERNEN?

Wie viele Fastenzyklen sind Notwendig?

Für eine Reduktion von 1 kg VAT sind etwa zwei Zyklen à 3 Tage Fasten notwendig.

Für eine Reduktion von 5 kg VAT wären entsprechend 10 Fastenzeiten à 3 Tage nötig.

Diese Rechnung für 1 kg VAT-Verlust für Ben basiert nicht auf den rein mathematischen Resultaten der Energieeinsparungspotentiale von 2 mal 3 Tagen à 2.900 kcal, denn das ergibt 17.400 kcal, was einer VAT-Energie von 2,4 kg entspräche. Die Erfahrungen zeigen, daß auch Ben mal „schwache Momente“ hat... und er auch mal besonders faul ist und sein Tagesenergieumsatz etwas geringer ausfällt.

Alternativ müsste Ben zur Reduzierung von 1 kg Bauchfett für den gleichen Effekt mindestens **15 intensive Trainingseinheiten** absolvieren, um 7.200 kcal (den Energiegehalt von 1 kg VAT) zu verbrennen. Da nach solchen Sporteinheiten der Hunger groß ist und oft eine entsprechende Kalorienzufuhr erfolgt, ist diese Methode deutlich weniger effizient als das Fasten.

Wie lange bleibt VAT reduziert?

Die VAT-Reduktion ist möglich – aber nicht dauerhaft stabil, wenn keine Verhaltensänderung erfolgt.

Die Set-Point-Hypothese sagt aus, daß der Körper sich die ursprüngliche Situation gemerkt hat und steuert möglicherweise hormonell gegen „alles Neue“.

Bislang ist der Langzeitverlauf (>6 Monate bis mehrere Jahre) nur selten untersucht. Rebound-Effekte sind dann möglich, wenn Ernährung und Lebensstil nach der Reduktion nicht angepasst werden. Besonders kritisch sind chronischer Stress, Schlafmangel oder wiederholte Gewichtsschwankungen, die über die hormonellen Cortisol- und Insulinwirkungen reguliert werden.

Was passiert bei wiederholtem Fasten mit dem Leptin-Ghrelin-Haushalt langfristig?

Hier gibt es erste Hinweise, aber noch keine konsensfähige Theorie. Ob sich ein dauerhafter neuer Hormon-Setpoint einstellt, ist noch nicht ausreichend belegt. Ghrelin kann sich anpassen, Leptin bleibt stärker SAT-abhängig. Die Langzeiteffekte hormoneller Umstellung beim wiederholten Fasten (z. B. monatlich) sind vielversprechend, aber noch nicht abschließend erforscht.

Geschlechtsspezifische Unterschiede:

Frauen reagieren hormonell oft empfindlicher (z. B. Zyklus, Leptin-Rezeptordichte). Das reproduktive Hormonsystem reagiert bei Frauen besonders empfindlich auf Kalorienmangel, starkes Fasten oder Untergewicht. Deshalb ist es wichtig, Fastenprogramme für Frauen individuell anzupassen, vor allem bei niedrigem BMI, bestehender Zyklusproblematik oder Kinderwunsch!

Gewichtsneutrale Ansätze in der Adipositasbehandlung

Neue gewichtsneutrale Ansätze – wie etwa HAES (Health At Every Size®) – zeigen: Auch mit höherem Körpergewicht kann Gesundheit möglich sein, wenn Stoffwechselwerte, Lebensstil und psychisches Wohlbefinden stimmen. Das HAES-Konzept basiert auf fünf Prinzipien: Gewichtsinclusion, Gesundheitsförderung, intuitives Essverhalten, respektvolle Versorgung und freudvolle Bewegung – unabhängig vom Körpergewicht. Solche Programme verschieben den Fokus von der Zahl auf der Waage hin zum subjektiven Wohlbefinden und zur Lebensqualität. Sie können helfen, Essstörungen, Körperablehnung und Bewegungsvermeidung zu reduzieren, besonders bei Menschen mit belastender Diäthistorie.

Wenn die „hormonelle VAT-Fremdbestimmung“ entfällt, also das gefährliche Fett reduziert ist, kann ein gewichtsneutraler Ansatz wie HAES nachgelagert und sinnvoll weiterführen.



FAZIT

DIE WAHL DER RICHTIGEN METHODE IST ENTSCHEIDEND

- BMI-Reduktion ist eine veraltete Methode, die nicht zwischen Fett- und Muskelmasse unterscheidet.
- Fett-Reduktion durch klassische Diäten und Sport kann funktionieren, ist aber mit hohem Aufwand verbunden und führt trotzdem zu Muskelverlust.
- VAT-Reduktion durch Fasten (viFa³) ist der effizienteste Weg, um gezielt viszerales Fett abzubauen, ohne Muskelmasse zu verlieren.



Im nächsten Kapitel werfen wir einen Blick darauf, warum die Lebensmittelindustrie genau das Gegenteil will: dass du niemals aufhörst zu essen.



**DIE LEBENSMITTELINDUSTRIE
ALS GEGNER –
WARUM DEIN HUNGER GEWOLLT IST**

Stell dir vor, du betrittst einen Supermarkt mit der Absicht, nur ein paar Dinge zu kaufen. Doch am Ende landest du mit einem randvollen Einkaufswagen an der Kasse. Oder du nimmst dir vor, nur ein Stück Schokolade zu essen – und plötzlich ist die ganze Tafel weg.

Kennst du dieses Gefühl? Dann solltest du wissen: Das ist kein Zufall.

Die Lebensmittelindustrie hat in den letzten Jahrzehnten ein System perfektioniert, das dich dazu bringt, mehr zu essen, als du brauchst. Dein Hunger ist kein reines biologisches Signal mehr – er wird von äußeren Faktoren manipuliert, und das geschieht gezielt.

WARUM DIE LEBENSMITTEL- INDUSTRIE KEIN INTERESSE AN GESUNDER ERNÄHRUNG HAT

Die meisten großen Lebensmittelkonzerne haben ein einziges Ziel: Gewinnmaximierung.

Das bedeutet nicht, dass sie „böse“ sind – aber es bedeutet, dass ihre Hauptstrategie darauf basiert, dich zum ständigen Konsum von Lebensmitteln zu bewegen.

Dafür greifen sie auf eine Vielzahl von Methoden zurück, die wissenschaftlich erprobt sind und auf tiefgehender Forschung zum menschlichen Essverhalten basieren. Während du denkst, dass du selbst entscheidest, was du isst, haben Wissenschaftler, Psychologen und Marketingexperten längst die Mechanismen gefunden, mit denen sie dich dazu bringen können, mehr zu konsumieren – selbst dann, wenn du gar nicht hungrig bist.

DIE GEZIELTE MANIPULATION DEINES HUNGERS

Bereits in den 1980er Jahren begannen Forscher, sich intensiv mit der Frage zu beschäftigen, wie Lebensmittel so gestaltet werden können, dass Menschen nicht aufhören können zu essen. Dabei entdeckten sie, dass bestimmte Nährstoffkombinationen eine extreme Belohnungsreaktion auslösen – insbesondere dann, wenn Zucker, Fett und Salz in einem bestimmten Verhältnis kombiniert werden.

Diese Erkenntnis wurde schnell von der Lebensmittelindustrie übernommen. Heute werden viele verarbeitete Lebensmittel gezielt so zusammengestellt, dass sie das Belohnungssystem im Gehirn maximal aktivieren.

- Produkte werden so gestaltet, dass sie ein starkes Verlangen nach mehr auslösen.
- Portionsgrößen und Verpackungen sind darauf ausgelegt, dass du mehr konsumierst.
- Künstliche Aromen und Zusatzstoffe verstärken den Appetit.
- Zucker, Fett und Salz werden bewusst kombiniert, um das Belohnungssystem im Gehirn zu aktivieren.

Das Ergebnis: Wir essen oft nicht, weil wir hungrig sind, sondern weil unser Verlangen gezielt stimuliert wird.

STRATEGIEN DER INDUSTRIE, DAMIT DU MEHR ISST

Süß-Fett-Kombinationen fördern ein anhaltendes Essverlangen. Studien zeigen, dass Menschen bis zu 30 % mehr essen, wenn eine Mahlzeit Zucker und Fett kombiniert. In Tierversuchen fraßen Mäuse, die diese Mischung bekamen, bis zur Fettleibigkeit – während sie bei reinen Zucker- oder Fettquellen ihre Nahrungsaufnahme selbst regulierten.

Portionsgrößen & Verpackungstricks steigern den Konsum. Je größer eine Verpackung oder ein Teller ist, desto mehr wird automatisch gegessen – selbst wenn man eigentlich satt ist. Versteckter Zucker erhöht den Hunger.

Zucker sorgt für einen schnellen Blutzuckeranstieg, gefolgt von einem Abfall, der erneuten Hunger auslöst. Deshalb ist Zucker selbst in herzhaften Lebensmitteln wie Brot, Salatdressings oder Wurstwaren enthalten.

Lebensmittel werden bewusst auf „unkontrollierbares“ Essen optimiert.

Fertigprodukte wie Chips, Kekse oder Fast Food sind so formuliert, dass sie nicht nur gut schmecken, sondern ein „Mehr davon“-Gefühl auslösen.

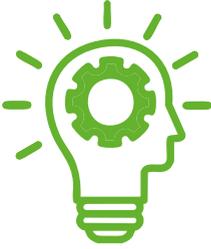
WARUM FASTEN DIE ULTIMATIVE REBELLION GEGEN DIE LEBENSMIT- TELINDUSTRIE IST

Wenn du fastest, unterbrichst du diesen Kreislauf.

DENN WAS PASSIERT, WENN DU DREI TAGE NICHTS ISST?

- Du spürst wieder, was echter Hunger ist – und was nur Gelüste sind.
- Dein Insulinspiegel bleibt stabil, sodass Heißhungerattacken weniger werden.
- Dein Körper lernt, auf gespeicherte Energie zuzugreifen, anstatt ständig neuen Nachschub zu fordern.
- Du entziehst dich bewusst den Manipulationen der Lebensmittelindustrie und triffst deine eigenen Entscheidungen über deine Ernährung.

Fasten ist in dieser Hinsicht nicht nur eine gesundheitliche Maßnahme, sondern auch eine Form der Selbstermächtigung. Es gibt dir die Kontrolle über dein Essverhalten zurück.



EXPERTENWISSEN: WIE VERARBEITETE LEBENSMITTEL DEIN ESSVERHALTEN BEEINFLUSSEN

Die Wissenschaft hat mittlerweile gut verstanden, wie bestimmte Lebensmittel das Essverhalten beeinflussen.

Warum wir auf Fett-Zucker-Kombinationen „stark reagieren“
Forschungen haben gezeigt, dass bestimmte Lebensmittelkombinationen eine besonders starke Wirkung auf das Gehirn haben. Fett und Zucker in Kombination lösen einen massiven Dopamin-Ausstoß aus, ähnlich wie andere starke Belohnungsreize.

Experimente zeigen, dass Menschen dazu neigen, viel mehr zu essen, wenn Fett und Zucker kombiniert werden, als wenn sie dieselben Mengen an Fett oder Zucker separat konsumieren.

WIE DIE LEBENSMITTELINDUSTRIE DAS BELOHNUNGSSYSTEM IM GEHIRN AUSNUTZT

Durch fMRT-Scans konnte nachgewiesen werden, dass stark verarbeitete Lebensmittel das Dopaminsystem im Gehirn so aktivieren, dass ein starkes Verlangen nach erneutem Konsum entsteht.

WARUM „LIGHT“-PRODUKTE OFT EINE FALLE SIND

Viele vermeintlich gesunde Produkte wie „Light“-Joghurts, „Low Fat“-Snacks oder „zuckerreduzierte“ Getränke enthalten zwar weniger Fett oder Zucker, aber dafür andere Zusatzstoffe, die den Appetit anregen. Besonders künstliche Süßstoffe stehen im Verdacht, das Verlangen nach süßem Geschmack langfristig sogar zu verstärken.

WIE DU DICH VON DEN TRICKS DER INDUSTRIE BEFREIST

1. Lerne, Inhaltsstoffe zu lesen

Achte auf versteckten Zucker, künstliche Zusätze und Industriefette.

2. Vermeide verarbeitete Lebensmittel

Je weniger Zutaten auf der Packung stehen, desto besser.

3. Nutze das Fasten als Detox für dein Essverhalten

Jedes Fasten macht es leichter, gesündere Entscheidungen zu treffen.

4. Erkenne Manipulationen

Sei dir bewusst, dass du nicht alles essen musst, nur weil es da ist.

FAZIT

DIE LEBENSMITTELINDUSTRIE WILL, DASS DU ISST – FASTEN GIBT DIR DIE KONTROLLE ZURÜCK

- Die moderne Ernährung ist darauf ausgelegt, dich ständig essen zu lassen.
- Fasten ist die einfachste Möglichkeit, diesen Kreislauf zu durchbrechen.
- Die Lebensmittelindustrie arbeitet mit wissenschaftlichen Erkenntnissen über Hunger, Sättigung und Hormone – gegen dich.
- Nach drei Tagen Fasten wirst du sensibler für echte Sättigung und natürliche Lebensmittel.
- Es ist die ultimative Befreiung aus der Manipulation durch Werbung, Verpackung und Verfügbarkeit.



Im nächsten Kapitel werfen wir einen Blick darauf, warum die Medizin in Sachen Ernährung oft keine echte Hilfe ist – und warum viele Ärzte immer noch die falschen Empfehlungen geben.



**DIE ROLLE DER MEDIZIN –
WARUM DIR KEIN ARZT HILFT**

Wenn du mit Übergewicht oder Adipositas zum Arzt gehst, wirst du oft dieselbe Empfehlung hören: „Iss weniger, beweg dich mehr“. Vielleicht wird dir gesagt, dass du eine „ausgewogene Ernährung“ brauchst oder eine „kalorienreduzierte Diät“ machen solltest. Doch wenn diese Strategie tatsächlich funktionieren würde, wäre Übergewicht längst kein weltweites Problem mehr.

Die klassische Medizin hat lange Zeit einen fundamentalen Fehler gemacht: Sie hat Adipositas als eine einfache Kalorienbilanz betrachtet: Wer weniger isst, als er verbraucht, nimmt ab. Doch moderne Forschung zeigt, dass Übergewicht keine reine Frage der Kalorienaufnahme ist, sondern eine hormonell gesteuerte Stoffwechselstörung, die sich direkt auf die dezentrale aber auch auf die zentrale Steuerung, also das Gehirn auswirkt.

Insbesondere das viszerale Fett (VAT) spielt eine entscheidende Rolle, weil es aktiv Hormone und Entzündungsstoffe produziert, die den Stoffwechsel massiv beeinflussen. Doch die Medizin hält an überholten Konzepten fest – aufgrund veralteter Diagnosesysteme, einer unzureichenden medizinischen Ausbildung und durchaus auch aus wirtschaftlichen Interessen.

WARUM DIE KLASSISCHE MEDIZIN KEINE LÖSUNG FÜR ADIPOSITAS BIETET

Viele Ärzte sind im Bereich Ernährung und Stoffwechsel erstaunlich schlecht ausgebildet. Das liegt nicht an mangelndem Interesse, sondern an den Lehrplänen der medizinischen Ausbildung:

- Ernährung und Stoffwechsel werden im Medizinstudium oft nur oberflächlich behandelt.
- Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über Insulin, Leptin oder Ghrelin haben in vielen Praxen noch keinen Einzug gehalten.
- Die Medizin ist symptomorientiert, anstatt die Ursache des Übergewichts zu behandeln, werden Medikamente verschrieben.

Das führt dazu, dass viele übergewichtige Patienten keine nachhaltige Unterstützung bekommen. Sie erhalten allgemeine Ratschläge oder Medikamente, die Symptome lindern, aber nicht die hormonellen Ursachen des Übergewichts beseitigen.

WARUM „ISS WENIGER, BEWEG DICH MEHR“ KOMPLETTER UNSINN IST

Dieser Satz klingt logisch, basiert aber auf einem veralteten Modell des Körpergewichts: der simplen Kalorienbilanz.

Die Idee: Wer weniger Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt ab.

Das Problem: Unser Körper ist kein statisches System. Er passt sich an, spart Energie, verändert Hormone und macht es schwer, langfristig Gewicht zu verlieren.

- Wenn du einfach nur Kalorien reduzierst, reagiert dein Körper mit einem niedrigeren Grundumsatz. Dein Stoffwechsel verlangsamt sich, und sobald du wieder normal isst, speichert dein Körper mehr Fett als zuvor.
- Der Jojo-Effekt ist programmiert. Studien zeigen, dass bis zu 90 % der Menschen nach einer klassischen Diät wieder zunehmen – oft mit zusätzlichen Kilos, doch mit weniger Muskeln als vor der Diät.
- VAT produziert Hormone, die das Hungergefühl beeinflussen. Selbst wenn du stark abnimmst, kämpfst du weiter gegen Hungersignale, solange das VAT nicht gezielt abgebaut wird.

Fasten setzt genau hier an: Es reguliert die hormonellen Prozesse, senkt den Insulinspiegel und baut gezielt VAT ab – ohne Muskelverlust.

WARUM ÄRZTE KEINE BESSERE HILFE ANBIETEN KÖNNEN

Die meisten Ärzte stehen vor einem Dilemma:

- Sie haben keine Zeit. In einer typischen Praxis bleiben pro Patient oft nur wenige Minuten. Eine ausführliche Ernährungsberatung ist nicht realisierbar.
- Sie arbeiten nach veralteten Leitlinien. Viele Ernährungsempfehlungen beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, die 30 oder 40 Jahre alt sind.
- Sie setzen auf Medikamente statt auf Ernährungsumstellung. Viele Ärzte verschreiben lieber Blutdrucksenker, Cholesterinsenker oder Diabetesmedikamente, statt mit ihren Patienten über nachhaltige Lösungen zu sprechen.

Die Folge: Die Medizin bleibt hinter den wissenschaftlichen Erkenntnissen zurück, und Patienten erhalten keine funktionierenden Lösungen für ihr Übergewichtsproblem.

WAS ERNÄHRUNGS- BERATER UND ÄRZTE WIRKLICH WISSEN MÜSSTEN

Anstatt sich auf Kalorien zu konzentrieren, könnten Experten sich mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie beeinflussen Hormone unser Essverhalten? Insulin, Leptin, Ghrelin und Cortisol spielen eine entscheidende Rolle.
- Wie unterscheidet sich VAT von SAT, und warum ist es entscheidend für Übergewicht? Die Fettverteilung sagt mehr über das Gesundheitsrisiko aus als das Gesamtgewicht.
- Warum sind klassische Diäten zum Scheitern verurteilt? Der Körper reagiert auf Kalorienreduktion mit Anpassungsmechanismen, die langfristig die Fettverbrennung erschweren.
- Warum ist Fasten ein effektiverer Ansatz? Fasten setzt hormonelle Prozesse in Gang, die gezielt VAT abbauen und die Stoffwechselfundheit verbessern.
- Was ist eigentlich ein „ungesundes Körpergewicht“? Was soll verändert werden und mit welchem Ziel?

Die Wahrheit ist: Ein langfristiger Erfolg bei der Gewichtsregulierung braucht eine neue Denkweise, die sich nicht auf Kalorien oder kurzfristige Diäten konzentriert, sondern auf die zugrunde liegenden biologischen Prozesse.

VERGLEICH VON DREI METHODEN ZUR GEWICHTSREDUKTION VON BEN MIT 90 KG STARTGEWICHT

Methode	Therapie & Diagnose	Zielgewicht	Fettabbau (kg)	davon SAT (kg)	davon VAT (kg)	Muskelabbau (kg)	Gesamtverlust (kg)
BMI-Reduktion	Klassische Gewichtsreduktion nach BMI-Formel: Ziel ist BMI 25, unabhängig von Körperzusammensetzung.	81,0 kg	4,5 kg	3,5 kg	1,0 kg	4,5 kg (50 % des Verlustes)	9,0 kg
Fett-Reduktion	Körperfettreduktion von 22% auf 15% durch klassische „Diät“ in Kombination mit Sport.	81,8 kg	6,3 kg	5,3 kg	1,0 kg	1,9 kg (30 % des Fettverlustes)	8,2 kg
VAT-Reduktion (viFa ²)	Gezielte Reduktion des viszeralen Fettes (VAT) durch 3 Tage Fasten („3Tagenixessen“).	87,0 kg	3,0 kg	0 kg	3,0 kg	0 kg	3,0 kg

Diese Tabelle zeigt deutlich, dass bei der klassischen BMI-basierten Gewichtsreduktion und der Fett-Reduktion durch Diät und Sport erhebliche Mengen an Muskelmasse verloren gehen. Nur bei der gezielten VAT-Reduktion durch Fasten bleibt die **Muskelmasse erhalten**, während das **gesundheitsschädliche viszerale Fett gezielt abgebaut wird**.

Das größte Problem der klassischen Gewichtsreduktion ist die undifferenzierte Betrachtung von „Übergewicht“. Es gibt verschiedene Messmethoden und entsprechend unterschiedliche Therapieansätze. Am Beispiel von Ben (90 kg, 27,8 BMI) wird deutlich, wie unterschiedlich die Empfehlungen ausfallen – und welche langfristigen Konsequenzen sich daraus ergeben.

Die typische „medizinisch-empfohlene“ Gewichtsreduktion nach BMI würde für Ben 9 kg Abbau von Körpergewicht bedeuten. Ohne stimulierende Reize an die Muskulatur, also ohne Aktivprogramm würde Ben etwa die Hälfte dieses Gewichts als Muskelmasse abbauen. Nimmt Ben danach ohne Verhaltensänderung wieder an Gewicht zu, dann baut er nicht „automatisch“ auch wieder Muskeln auf. Würde Ben nach einiger Zeit erneut eine „Diät“ machen hat baut er hingegen erneut Muskelmasse ab. **Das ist eine Diätschädigung!**

DIE FEHLERHAFT DIAGNOSE „ADIPOSITAS“ NACH BMI UND IHRE FOLGEN

Eines der größten Probleme der modernen Medizin im Umgang mit Übergewicht ist die unzureichende Diagnostik. Noch immer wird Adipositas fast ausschließlich über den Body Mass Index (BMI) definiert – ein Maß, das weder die Körperzusammensetzung noch die Fettverteilung berücksichtigt.

WARUM IST DER BMI UNGEEIGNET?

- Der BMI misst nur das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße, nicht aber die Fettverteilung.
- Er unterscheidet nicht zwischen Muskelmasse, subkutanem Fett (SAT) und viszeralem Fett (VAT).
- Er kann sowohl zu falschem Alarm als auch zu einer Unterschätzung von Risiken führen.

BEISPIELE FÜR PROBLEMATISCHE FEHLDIAGNOSEN DURCH DEN BMI

ARNOLD SCHWARZENEGGER UND DIE MAGENVERKLEINERUNG

Ein berühmtes Beispiel für die Unzulänglichkeit des BMI ist Arnold Schwarzenegger. In seiner Zeit als Bodybuilder hätte er nach BMI als stark adipös gegolten – dabei bestand sein hohes Körpergewicht fast ausschließlich aus Muskelmasse. Wäre er ein gewöhnlicher Patient gewesen, hätte man ihm möglicherweise eine Magenverkleinerung empfohlen, um sein „Übergewicht“ zu reduzieren – eine völlig absurde Idee.

DER ÜBERGEWICHTIGE HANDBALLTOR- WART – „BITTE NEHMEN SIE 10 KG AB!“

Ein weiteres drastisches Beispiel stammt aus der Praxis: Ein professioneller Handballtorwart mit einem BMI von über 30 wurde vor einer anstehenden Herzoperation aufgefordert, dringend 10 kg Gewicht zu reduzieren.

Der Arzt betrachtete nur die Zahl auf dem Papier und erkannte nicht, dass das hohe Gewicht des Sportlers größtenteils aus trainierter Muskelmasse bestand.

Zum Glück wurde der Torwart in die sportmedizinische Abteilung einer Hochschule überwiesen, wo festgestellt wurde, dass eine Gewichtsabnahme für ihn kontraproduktiv gewesen wäre: Hätte er durch eine klassische Diät abgenommen, hätte er in erster Linie Muskelmasse abgebaut, was seine körperliche Leistungsfähigkeit und die Genesung nach der OP verschlechtert hätte.

DIE SCHLANKE, ABER GEFÄHRDETE FRAU NACH DEM WECHSEL TOFI-PHÄNOMEN

Auf der anderen Seite gibt es Menschen mit einem BMI im „normalen“ Bereich, die jedoch eine hohe Menge an viszeralem Fett (VAT) besitzen – das sogenannte TOFI-Phänomen (Thin Outside, Fat Inside).

Ein Beispiel ist eine 58-jährige Lehrerin, die sich gesund ernährt, wenig zunimmt und seit Jahren ihr Gewicht hält – mit einem BMI von 23, also „normal“. Dennoch hat sich ihr Körper mit den Wechseljahren verändert: Sie hat Bauchfett aufgebaut, obwohl ihr Gesamtgewicht gleich geblieben ist. Eine genauere Analyse zeigt eine erhöhte Menge an viszeralem Fett (VAT) im Bauchraum.

Diese Art der „inneren Fettansammlung“ bleibt äußerlich oft unsichtbar, ist aber stoffwechselaktiv und entzündungsfördernd. Dadurch steigt ihr Risiko für Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen – obwohl sie nach dem BMI völlig unauffällig erscheint.

Diese Beispiele zeigen, dass der BMI als alleiniges Diagnoseinstrument nicht ausreicht und dringend durch andere Messmethoden ergänzt werden muss.

DIE BESSERE DIAGNOSTIK: WARUM VAT DER EIGENTLICHE RISI- KOFAKTOR IST

Anstatt nur das Körpergewicht zu betrachten, sollten Ärzte folgende Faktoren bewerten:

1. Die Fettverteilung (VAT vs. SAT) – Wird Fett eher viszeral, also im Bauchraum oder subkutan unter der Haut gespeichert?
2. Die metabolische Gesundheit – Bestehen Insulinresistenz, Bluthochdruck oder Entzündungen?
3. Der Muskelanteil – Handelt es sich um echtes Übergewicht oder um eine sportlich bedingte hohe Muskelmasse?

ALTERNATIVE METHODEN ZUR BESSEREN DIAGNOSTIK:

- Waist Circumference (WC) – Einfaches Maß für das Bauchfett, aber mit methodischen Schwächen.
- Sagittale Abdominaldistanz (SAD) – Besser zur Erfassung von VAT.
- BIAvi+ – Erweiterte Bioimpedanzanalyse mit direkter VAT-Messung.
- MRT & CT – Goldstandard für die präziseste Fettverteilungsanalyse (aber meist auf wissenschaftliche Studien begrenzt und teuer).

Da viszerales Fett der wahre metabolische Risikofaktor ist, müsste eine sinnvolle medizinische Diagnostik darauf abzielen, genau dieses Fett zu messen – anstatt Menschen allein aufgrund ihres BMI fälschlicherweise als gesund oder krank einzustufen.

WAS KÖNNEN ÄRZTE HEUTE BEREITS TUN?

Jede medizinisch orientierte Praxis kann mit geringem Aufwand heute bereits folgendes leisten:

- **Sagittale Abdominaldistanz (SAD)** – zur Erfassung von VAT.
Die SAD ist einfach zu messen. Wir stellen ein einfaches Tool zur Verfügung - auch zur Selbstmessung geeignet - siehe Anhang:
<https://www.bellyselvi.de/>
- **Typ1 bis Typ4 - Bauchfett-Riskotypen** - Mortalität bestimmen:
<https://bia-vi.de/>



EXPERTENWISSEN: WARUM ADIPOSITAS KEINE „WILLENSCHWÄCHE“ IST

Lange Zeit wurde Übergewicht als ein Problem mangelnder Disziplin angesehen. Menschen, die nicht abnehmen konnten, galten als „willensschwach“, als „faul“ oder „undiszipliniert“. Heute wissen wir, dass das nicht stimmt.

DIE ROLLE DER HORMONE: WARUM ESSEN NICHT IMMER EINE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG IST

Das Problem bei Adipositas ist nicht nur eine Frage der Kalorienaufnahme – sondern eine Frage der hormonellen Steuerung:

- **Leptin:** Signalisiert dem Gehirn, dass genug Energie vorhanden ist. Menschen mit viel VAT haben oft eine Leptinresistenz – ihr Gehirn empfängt das Sättigungssignal nicht richtig.
- **Insulin:** Reguliert den Blutzucker und beeinflusst die Fettverbrennung. Hohe Insulinspiegel fördern die Fetteinlagerung und verhindern, dass der Körper gespeichertes Fett nutzt.
- **Ghrelin:** Das „Hungerhormon“ steigt an, wenn wir längere Zeit nichts essen. Menschen mit viel VAT haben oft eine verstärkte Ghrelin-Reaktion – sie werden schneller und häufiger hungrig.
- **Cortisol:** Fördert die Einlagerung von VAT, besonders bei chronischem Stress oder schlechter Schlafqualität.

Diese Hormone zeigen: **Übergewicht ist keine reine Willensfrage. Wer adipös ist, kämpft gegen biochemische Prozesse, die ihn dazu bringen, mehr zu essen und Fett zu speichern.**

SCHLAF & STRESS – DIE UNSICHTBAREN FEINDE DES FASTENERFOLGS

WARUM STRESS UND SCHLECHTER SCHLAF DAS ABNEHMEN SABOTIEREN

- Chronischer Stress erhöht Cortisol, was wiederum die Einlagerung von VAT fördert.
- Schlafmangel führt zu einem Anstieg von Ghrelin (Hungerhormon) und einer Senkung von Leptin (Sättigungshormon) > Man isst automatisch mehr.
- Wer wenig schläft, hat mehr Appetit auf Zucker & schnelle Kohlenhydrate (Evolution: Wenn du nachts nicht schläfst, glaubt dein Körper, du brauchst schnelle Energie, weil du in Gefahr bist).

WIE FASTEN HELFEN KANN, SCHLAF UND STRESS ZU REGULIEREN

- Fasten senkt Cortisol auf natürliche Weise (kein Insulin = weniger Blutzucker-Dropouts = weniger Stresshormone).
- Viele Fastende berichten, dass sie besser schlafen, weil der Körper nicht mit Verdauung beschäftigt ist.
- Ketone wirken beruhigend auf das Gehirn & fördern die Neurotransmitterbalance (mehr Serotonin & GABA > entspannter, weniger Stress).

WARUM DAS WICHTIG IST

Viele Menschen scheitern nicht am Fasten selbst, sondern an Schlafmangel & Stress – und suchen dann „Energie“ im Essen. Wenn du das verstehst, kannst du gegensteuern.

WARUM FASTEN EINE DER WENIGEN STRATEGIEN IST, DIE TATSÄCHLICH FUNKTIONIERT

Fasten setzt genau hier an:

- Es senkt den Insulinspiegel, sodass Fettreserven leichter abgebaut werden können.
- Es reguliert Ghrelin, wodurch sich das Hungergefühl langfristig verändert
- Es reduziert VAT, wodurch die hormonelle Steuerung des Essverhaltens verbessert wird.
- Es verbessert die Insulinsensitivität, was den Stoffwechsel insgesamt gesünder macht.

Während klassische Diäten oft mit dem Jojo-Effekt scheitern, weil der Körper langfristig in einen Energiesparmodus schaltet, verändert Fasten die hormonelle Grundlage des Stoffwechsels – und damit auch das langfristige Essverhalten.

FAZIT

WARUM DU NICHT AUF ÄRZTE WARTEN SOLLTEST

Die Medizin hat keine funktionierende Lösung für Adipositas.

- Die meisten Ärzte empfehlen immer noch veraltete Diäten mit Kalorienreduktion.
- Medikamente behandeln oft nur Symptome, aber nicht die hormonellen Ursachen des Übergewichts.
- Fasten ist wissenschaftlich fundiert, aber es dauert lange, bis neue Erkenntnisse in die medizinische Praxis einfließen

Wenn du auf eine perfekte Lösung aus der Medizin wartest, wirst du lange warten. Aber du kannst selbst aktiv werden:

- Indem du verstehst, dass Übergewicht nicht nur eine Frage der Disziplin ist.
- Indem du dich von falschen Diätversprechen löst und dich auf die biologische Realität deines Körpers konzentrierst.
- Indem du Fasten als Werkzeug nutzt, um dein Essverhalten langfristig zu verändern.



Das nächste Kapitel zeigt dir, wie du nach dem Fasten weiter essen kannst, ohne in alte Muster zurückzufallen – und welche Nährstoffe wirklich wichtig sind, um deinen Erfolg langfristig zu sichern.

10

**ERNÄHRUNG
NACH DEM FASTEN –
WIE DU NICHT WIEDER
IN DIE FALLE TAPPST**

DREI TAGE NICHTS ESSEN – UND DANN?

Fasten ist ein kraftvolles Werkzeug, das dir hilft, viszerales Fett (VAT) abzubauen und deinen Stoffwechsel zu resetten. Aber das eigentliche Ziel ist nicht nur das Fasten selbst – sondern das, was danach kommt. Denn hier entscheidet sich, ob dein Körper die positiven Effekte beibehält oder ob du langsam wieder in alte Muster zurückfällst.

Dein Körper hat sich an die Fettverbrennung angepasst, dein Blutzucker ist stabil, dein Insulinspiegel niedrig. Jetzt kannst du aktiv steuern, wie dein Stoffwechsel in den nächsten Tagen und Wochen reagiert.

WARUM DIE ERSTE MAHLZEIT NACH DEM FASTEN SO WICHTIG IST

Nach dem Fasten ist dein Körper besonders empfänglich für Nährstoffe. Doch genauso schnell kann er auch in alte Muster zurückfallen, wenn du die falschen Lebensmittel wählst.

Eine Mahlzeit voller schneller Kohlenhydrate – zum Beispiel Brot, Reis, Nudeln oder Süßigkeiten – würde sofort wieder eine Insulinspitze verursachen. Das bedeutet: Dein Körper schaltet zurück in den Zuckerstoffwechsel und speichert Fett anstatt es weiter zu verbrennen.

Deshalb ist es wichtig, mit hochwertigen Lebensmitteln zu starten, die deinen Stoffwechsel weiter stabil halten und dich nachhaltig sättigen.

WAS DEIN KÖRPER JETZT WIRKLICH BRAUCHT

Nach dem Fasten haben sich deine Verdauungsenzyme reduziert, deine Bauchspeicheldrüse hat kaum Insulin ausgeschüttet, und dein Darm hatte Zeit zur Regeneration. Um diese positiven Effekte zu bewahren, solltest du deine Ernährung langsam und gezielt wieder aufbauen.

DIE BESTEN NÄHRSTOFFE NACH DEM FASTEN SIND:

- **Hochwertige Proteine:** Sie helfen, Muskelmasse zu erhalten und die Zellregeneration zu fördern. Gute Quellen sind Eier, Fisch, mageres Fleisch, Milchprodukte (ungesüßter Joghurt, Käse), Hülsenfrüchte und Tofu.
- **Gesunde Fette:** Dein Körper nutzt Fett jetzt effizient als Energiequelle. Avocados, Olivenöl, Kokosöl, Nüsse, Samen und fettreicher Fisch wie Lachs oder Makrele liefern wertvolle Energie ohne Blutzuckerschwankungen.
- **Ballaststoffreiches Gemüse:** Dein Darmtrakt hat sich während des Fastens regeneriert. Um die Verdauung sanft wieder anzuregen, sind ballaststoffreiche, aber leicht verdauliche Gemüsesorten ideal – darunter Zucchini, Karotten, Spinat, Gurken und Brokkoli.
- **Obst neben Gemüse als weitere Kohlenhydratquelle:** Beeren, Äpfel, Birnen, Wassermelone und Zitrusfrüchte liefern natürlichen Fruchtzucker, jedoch mit wenig Zuckeranteil (Glukose, Traubenzucker), fruchtzuckerreiches und zuckerarmes Obst gelangt langsamer ins Blut und löst keine starken Insulinreaktionen aus. Also informieren und zuckerreiches Obst vermeiden. Weintrauben, Bananen und Litschis gehören zu den Obstsorten mit besonders hohem Glukosegehalt. Getrocknete Früchte wie Rosinen oder Datteln enthalten noch mehr Glukose, da der Wasseranteil fehlt.

DIE ERSTE MAHLZEIT NACH DEM FASTEN – SANFTER EINSTIEG

Die erste Mahlzeit nach dem Fasten sollte leicht verdaulich sein und den Körper nicht überfordern.

IDEAL SIND:

- Warme Gemüsebrühe mit Olivenöl und Kräutern
- Gekochtes Ei mit Avocado
- Ein kleines Stück Lachs mit gedünstetem Spinat
- Ein paar Scheiben Käse mit Tomaten und Olivenöl

WAS DU VERMEIDEN SOLLTEST:

- Brot, Nudeln, Reis oder andere Getreideprodukte
- Zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke
- Frittierte oder stark verarbeitete Lebensmittel
- Große Portionen auf einmal

GENUSS STATT ZWANG – WIE DU ENTSPANNT WEITER ISST

Die gute Nachricht: Es gibt keine starren Regeln, keine Verbote und keine komplizierten Ernährungspläne. Nach dem Fasten geht es nicht darum, sich an strenge Vorgaben zu halten, sondern eine gesunde und genussvolle Ernährung zu entdecken.

Viele Menschen spüren nach dem Fasten, dass sich ihr Geschmacksempfinden verändert hat. Künstlich gesüßte oder stark verarbeitete Lebensmittel schmecken plötzlich intensiver – oft sogar unangenehm. Gleichzeitig wächst die Lust auf natürliche, frische Lebensmittel. Nutze diese Gelegenheit, um bewusst zu entscheiden, was dir wirklich schmeckt.

- Hochwertige Lebensmittel bevorzugen: Frische, natürliche Zutaten statt Fertiggerichte oder stark verarbeitete Produkte.
- Mit Genuss essen: Keine Ablenkung durch Handy oder Fernsehen – einfach das Essen und die Aromen wahrnehmen.
- Hunger statt Gewohnheit: Iss dann, wenn du Hunger hast – nicht, weil es „Zeit“ ist oder aus Langeweile.

EMOTIONALES ESSEN – DIE UNTERSCHÄTZTE FALLE

Viele Menschen essen nicht, weil sie hungrig sind, sondern weil sie Stress abbauen oder sich belohnen wollen. Besonders nach dem Fasten kann es passieren, dass das Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln – vor allem Zucker oder stark verarbeiteten Produkten – zurückkehrt.

Das liegt daran, dass Essen stark mit unserem Belohnungssystem verknüpft ist. Süße, fettige und salzige Speisen aktivieren das Dopaminsystem im Gehirn und können eine Art „Suchtcharakter“ haben.

Wie du das vermeidest:

- Achtsam essen: Nimm dir Zeit für deine Mahlzeiten und höre auf dein Sättigungsgefühl.
- Bewusst Alternativen wählen: Wenn du Lust auf etwas Süßes hast, probiere Beerenobst oder dunkle Schokolade (mit hohem Kakaoanteil) statt verarbeiteten Zuckerbomben.
- Stressbewältigung ohne Essen: Bewegung, Musik, Gespräche oder Meditation können helfen, Emotionen anders zu regulieren.

WARUM FASTEN KEINE DIÄT IST – UND DAS BESTE FÜR DEINE GESUNDHEIT BLEIBT

Viele Diäten scheitern daran, dass sie mit Verboten und Einschränkungen arbeiten. Fasten hingegen ist keine Diät, sondern eine natürliche Methode, den Körper regelmäßig zu regenerieren.

Der Vorteil: Fasten verändert nicht nur den Stoffwechsel, sondern auch die Wahrnehmung für Essen. Wer einmal gespürt hat, wie sich drei Tage Fasten auf den Körper auswirken, entwickelt oft eine neue Sensibilität für gesunde Ernährung.

Und das Beste daran: Du kannst es immer wieder tun – so oft es für dich sinnvoll erscheint. Kein Zwang, kein Plan, einfach nach eigenem Empfinden.

FAZIT

WIE DU NACH DEM FASTEN AUF KURS BLEIBST

- Die erste Mahlzeit sollte sanft und kohlenhydratarm sein.
- Proteine und gesunde Fette sind entscheidend für den langfristigen Stoffwechsel.
- Vermeide Zucker und verarbeitete Kohlenhydrate.
- Genieße bewusst und ohne Stress – Essen sollte Spaß machen, nicht einschränken.
- Fasten bleibt dein Werkzeug – du kannst es immer wieder nutzen, wann immer es für dich passt.

Mit diesem Wissen behältst du die Kontrolle über deine Ernährung, ohne dich unter Druck zu setzen. Es geht nicht um Regeln, sondern um das Verständnis, wie dein Körper funktioniert – und wie du ihn am besten unterstützt, ohne auf Genuss zu verzichten.

Nachdem du verstanden hast, wie du nach dem Fasten weiter essen kannst, ohne in alte Muster zurückzufallen, stellt sich eine neue Frage: Wie beeinflusst Bewegung deine Körperkomposition?

Fasten ist ein mächtiges Werkzeug, um viszerales Fett abzubauen und deinen Stoffwechsel zu optimieren. Doch um deinen Körper ganzheitlich zu stärken und langfristig gesund zu halten, spielt Bewegung eine entscheidende Rolle.



Wie kannst du Bewegung nutzen, um deinen Körper aktiv zu formen – ohne in die klassische Kalorienfalle zu tappen? Genau das erfährst du **im nächsten Kapitel**.

11

**KÖRPERKOMPOSITION –
BEWEGUNG ALS SCHLÜSSEL
ZUR VOLLEN POTENZIALENTFALTUNG**

Drei Tage Fasten haben Ben und Anna verändert. Nicht nur auf der Waage, sondern in ihrer Wahrnehmung von sich selbst. Sie fühlen sich **leichter, klarer, energiegeladener**. Doch da ist noch etwas anderes.

SIE SPÜREN SICH.

Zum ersten Mal seit langer Zeit haben sie das Gefühl, dass ihr Körper nicht gegen sie arbeitet, sondern mit ihnen. Doch noch ist da eine gewisse Unsicherheit:

Ben, der sich immer als unsportlich empfunden hat, weil er in der Schule beim Laufen als Letzter ankam und nie die Chance bekam, seine Kraft spielerisch zu entdecken. Er erinnert sich daran, wie er als Kind nie auf Bäume klettern durfte, weil seine Eltern Angst hatten, dass er sich verletzt. Er hat Bewegung immer mit Schwäche assoziiert – etwas, das nur für die war, die ohnehin stark und sportlich waren.

Anna, die Spaziergänge als ihren einzigen Weg zur Bewegung gefunden hatte, weil sie sich nie getraut hat, in einer Gruppe Sport zu treiben. Sie kennt das Gefühl, am Rand zu stehen und nicht dazu zu gehören. Ihre Bewegungsroutine ist vorsichtig, weil sie sich selbst nicht als sportlich betrachtet.

Doch jetzt, nach mehreren Zyklen von „viFa^{3H}“, ist etwas anders.

WARUM BEWEGUNG MEHR IST ALS ENERGIEVER- BRAUCH

Ben und Anna haben gelernt, dass ihr Körper nach dem Fasten gezielt viszerales Fett (VAT) abbaut, während Muskelmasse erhalten bleibt. Doch ein Körper, der nur durch Ernährung geformt wird, bleibt unvollständig.

Das, was wir Körperkomposition nennen – das Zusammenspiel von Fett, Muskeln, Sehnen, Bindegewebe, Wasser – kann nicht nur über Ernährung gesteuert werden.

- Ernährung beeinflusst den energetischen Aspekt des Körpers, also wie viel Fett gespeichert oder verbrannt wird.
- Bewegung bestimmt die strukturelle Gestaltung, also wie sich Muskeln entwickeln, wie die Körperhaltung aussieht, wie widerstandsfähig der Körper wird.

Ein gut ernährter Körper ohne Bewegung bleibt passiv, während ein bewegter Körper sich aktiv gestaltet.

Das ist der wahre Sinn von Bewegung: nicht Kalorienverbrennung, sondern Körperperformance.

ENERGIE- VERBRAUCH? UNTERSCHÄTZE NICHT DEN ALLTÄGLICHEN EFFEKT

Anna hat oft gelesen, dass Bewegung wichtig ist, um Kalorien zu verbrennen. Doch was sie bislang nicht wusste: Die Kalorien, die sie mit einer bewussten Ernährungsweise einspart, sind viel wirksamer als jede sportliche Betätigung.

Sie rechnet es sich durch:

- Eine Stunde moderates Joggen verbrennt etwa 500 kcal.
 - Eine Tafel Schokolade hat etwa 600 kcal.
 - 1kg Fettgewebe abbauen gut 7.000 kcal,
- das wären etwa 14 Stunden Joggen!

Wenn Anna durch ihre Ernährung den Zuckerkonsum stark reduziert und bewusst isst, spart sie täglich mehr Kalorien ein, als sie durch Sport verbrennen könnte.

Das bedeutet aber nicht, dass Bewegung überflüssig ist. Ganz im Gegenteil:

- Bewegung sorgt dafür, dass der Körper die Energie, die er hat, besser nutzt.
- Sie verhindert, dass der Körper nach Gewichtsverlust Muskulatur abbaut.
- Sie verleiht dem Körper die Kraft, sich mühelos durch den Alltag zu bewegen.

Aber sie ist keine Strategie zum Abnehmen.

Das erklärt, warum so viele Menschen, die „nur Sport machen“, aber ihre Ernährung nicht verändern, kaum Gewicht verlieren.

Ben denkt, dass er sicher nach dem Sport erst richtig hungrig wäre – und dann die soeben verbrauchten Kalorien direkt wieder auffüllen würde.

Fasten + Bewegung = Veränderung

Nicht, weil Bewegung die Pfunde purzeln lässt, sondern weil sie den Körper in eine neue Balance bringt.

WIE DER KÖRPER ENERGIE BEREITSTELLT: DIE VERGESSENE NORMALITÄT DER BEWEGUNG

Unser Körper ist ein Meisterwerk der Energieverwaltung.

Je nach Belastung entscheidet er, welche Energiequelle er nutzt:

- Leichte Bewegung (Spazieren, Alltagsbewegung) > Hauptsächlich Fettverbrennung
- Mittlere Intensität (Radfahren, Wandern, Schwimmen) > Mischung aus Fett und Kohlenhydraten
- Hohe Intensität (Sprinten, Krafttraining, schnelles Tanzen) > Vorrangig Kohlenhydrate und schnelle Energieträger (ATP anaerobe Glykolyse)

Was dabei oft vergessen wird: Unser Körper ist darauf ausgelegt, sich zu bewegen.

Anna und Ben denken darüber nach. Wenn Bewegung so natürlich ist, warum tun sie es dann so wenig?

Weil unsere Gesellschaft Bewegung aus dem Alltag entfernt hat.

- Früher liefen Menschen täglich mehrere Kilometer, weil sie mussten. Heute fahren wir alles mit dem Auto.
- Körperliche Arbeit war normal – heute sitzen wir an Schreibtischen.
- Spielen bedeutete, draußen herumzurennen. Heute bedeutet es, auf Bildschirme zu starren.

Doch unser Körper funktioniert noch immer nach den alten Regeln.

GESUNDHEIT IST EIN ZUSAMMENSPIEL AUS KÖRPER, GEIST UND GEMEINSCHAFT.

BEWEGUNG IST ERLERNBAR GENAU WIE FASTEN

Ben hat immer geglaubt, Sportler seien einfach talentiert. Dass Bewegung ihm nie lag, war für ihn ein Beweis, dass er es nie könnte. Doch jetzt, wo er durch das Fasten gespürt hat, wie anpassungsfähig sein Körper ist, kommt ihm ein neuer Gedanke:

Vielleicht war es nie sein Körper, der unfähig war – sondern nur seine Erfahrung.

Bewegung ist keine angeborene Fähigkeit – sie ist ein Lernprozess.

- Ein Kind, das klettert, lernt Kraft und Koordination.
- Jemand, der regelmäßig läuft, entwickelt Kondition.
- Wer Sportspiele spielt, trainiert Reaktionsfähigkeit und Ausdauer.

Wenn Bewegung zu einem selbstverständlichen Teil des Lebens wird, kommt der Körper automatisch in seine natürliche Form.

DAS ZIEL VOR AUGEN – WARUM VISUALISIERUNG ENTSCHEIDEND IST

Ben und Anna haben durch das Fasten bereits eine erste Veränderung erfahren – sie fühlen sich leichter, klarer und unabhängiger von ständiger Nahrungsaufnahme. Doch wie soll es jetzt weitergehen?

Ein häufiger Fehler bei körperlichen Veränderungen ist, dass Menschen einfach „irgendwie besser“ aussehen oder sich „irgendwie fitter“ fühlen wollen – aber ohne eine konkrete Vorstellung davon, was das bedeutet. Doch unser Gehirn arbeitet effizienter, wenn es ein klares Ziel hat. Ohne eine möglichst realistische und realisierbare Vorstellung davon, wie der eigene Körper aussehen und funktionieren soll, bleibt der Veränderungsprozess oft ungerichtet.

DIE MACHT DER ZIELVORSTELLUNG

Unser Gehirn ist eine Steuerzentrale, die Signale an den Körper sendet. Wenn diese Signale unklar oder widersprüchlich sind, wird der Prozess der körperlichen Veränderung langsamer oder bleibt sogar aus. Deshalb ist eine möglichst präzise Vorstellung entscheidend:

- Wie muskulös möchtest du sein? Geht es dir um definierte Arme oder einen kraftvollen Rücken?
- Wie schlank willst du werden? Ist dein Ziel ein strafferer Körper oder ein deutlicher Fettverlust?
- Welche Fähigkeiten möchtest du entwickeln? Mehr Ausdauer, höhere Beweglichkeit, größere Kraft?
- Wie möchtest du dich in deinem Körper fühlen? Leicht und agil oder stabil und kraftvoll?

Diese Fragen helfen, eine mentale Blaupause zu erstellen – ein klares inneres Bild, das den Körper leitet.

REALISTISCHE ZIELE SETZEN – JEDER KÖRPER HAT SEIN POTENZIAL

Nicht jeder kann aussehen wie Arnold Schwarzenegger oder Claudia Schiffer – sie sind Unikate mit genetischen Besonderheiten, die nicht einfach kopiert werden können. Doch jeder Mensch kann die beste Version seines eigenen Körpers entwickeln, wenn er die richtigen Schritte geht.

Wichtig ist dabei:

- Individuelle Voraussetzungen berücksichtigen – Größe, Statur, Muskelzusammensetzung und Stoffwechsel spielen eine Rolle.
- Realisierbare Ziele setzen – Ein langfristiger Plan mit Etappenzielen motiviert mehr als ein unrealistischer Wunschtraum.
- Den eigenen Körpertyp akzeptieren – Ein schlanker Typ wird nicht plötzlich eine massive Muskelmasse aufbauen, aber kann definierter und stärker werden.

DIE KRAFT DER VISUALISIERUNG

Spitzensportler nutzen diese Technik schon lange: Wer sich seinen Erfolg bildlich vorstellt, programmiert sein Gehirn darauf, genau diese Entwicklung zu steuern. Das bedeutet nicht, dass allein das Denken reicht – aber es gibt dem Körper eine klare Richtung.

Ben und Anna setzen sich zum ersten Mal bewusst mit diesem Konzept auseinander. Sie überlegen sich nicht nur, was sie erreichen wollen, sondern auch, wie sie sich auf dem Weg dorthin fühlen wollen. Ben beginnt, sich vorzustellen, wie er mit kräftigeren Beinen endlich sicher auf einen Baum klettern kann – etwas, das er als Kind nie durfte. Anna stellt sich vor, wie sie mit Freude und Selbstbewusstsein durch eine Tanzstunde geht, anstatt sich unsicher zu fühlen.

Diese Bilder sind keine bloßen Fantasien – sie sind mentale Wegweiser. Jedes Mal, wenn sie an ihr Ziel denken, verstärken sie die neuronalen Verbindungen, die dafür sorgen, dass sie dieses Ziel tatsächlich erreichen.

DIE FREUDE AN BEWEGUNG ENTDECKEN – UND DAS FUNDAMENT FÜR SOZIALE STÄRKE LEGEN

Anna beginnt, sich mehr zuzutrauen. Sie hat entdeckt, dass sie durch das Fasten leichter geworden ist – nicht nur körperlich, sondern auch in ihrer Wahrnehmung von sich selbst.

Sie macht den ersten Schritt: Statt alleine zu spazieren, probiert sie eine Tanzstunde. Kein Leistungssport, sondern eine spielerische Form von Bewegung. Und sie merkt, dass sie es kann.

Ben entscheidet sich, auf eine Kletterwand zu gehen. Er will nachholen, was er als Kind nicht durfte. Erst ist er unsicher, aber nach ein paar Versuchen spürt er: Sein Körper kann mehr, als er dachte.

Doch noch etwas verändert sich: Die Art und Weise, wie sie mit anderen in Kontakt treten.

Bewegung, besonders in Gemeinschaft, ist mehr als nur körperliches Training. Sie ist ein sozialer Katalysator.

- Lachen, gegenseitiges Motivieren, Teamgeist – all das entsteht spielerisch, ohne Druck.
- Wer sich körperlich sicherer fühlt, tritt selbstbewusster in Gruppen auf.
- Gemeinsame Aktivitäten fördern Vertrauen – in sich selbst und in andere.

Anna hätte früher nie gedacht, dass sie sich einmal wohlfühlen würde, während sie mit anderen trainiert. Doch in der lockeren Atmosphäre einer Tanzgruppe, wo es nicht um Perfektion geht, sondern um Freude an der Bewegung, beginnt sie sich auch sozial sicherer zu fühlen.

Ben erlebt etwas Ähnliches: Beim Klettern hilft man sich gegenseitig, sichert sich ab, gibt Tipps. Er merkt, wie gut es tut, Unterstützung zu bekommen – und sie anderen zu geben. Das ist neu für ihn.

GESUNDHEIT IST MEHR ALS NUR KÖRPER – SIE BRAUCHT EIN TRAGENDES SOZIALES FUNDAMENT

Diese Entwicklung folgt einem einfachen, aber mächtigen Prinzip: Ein gesunder Körper ist nur ein Teil eines erfüllten Lebens.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit nicht nur als „Abwesenheit von Krankheit“, sondern als ein vollständiges körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden.

- Fasten kümmert sich um den Stoffwechsel – die Grundlage der körperlichen Gesundheit.
- Bewegung hält den Körper leistungsfähig – sie gibt Kraft und Mobilität.
- Doch erst soziale Bindungen machen Gesundheit wirklich ganzheitlich.

Ein gesunder Mensch lebt nicht isoliert. Er ist eingebunden in ein Netzwerk aus Beziehungen, aus Geben und Nehmen.

Anna und Ben erkennen das immer mehr. Sie beginnen, Bewegung nicht nur für sich allein zu erleben, sondern auch als Möglichkeit, soziale Nähe aufzubauen.

- Vielleicht geht Anna bald mit einer Freundin zum Sport, anstatt sich allein zu motivieren.
- Vielleicht entdeckt Ben, dass er sich in einem Verein wohlfühlen könnte, weil dort alle sich gegenseitig unterstützen.
- Vielleicht entstehen aus diesen Begegnungen echte Freundschaften – nicht nur aus einem gemeinsamen Interesse, sondern weil Bewegung und Fasten eine gemeinsame Erfahrung schaffen.

Das ist die dritte tragende Säule eines wirklich gesunden Lebens: Nicht nur gut essen. Nicht nur aktiv sein. **Sondern auch verbunden sein.**

Wer sich körperlich wohlfühlt, hat mehr Energie, um soziale Kontakte aktiv zu gestalten – und um sich letztlich auch in größere Zusammenhänge einzubringen.

Ob das eine Freizeitgruppe ist, ein Ehrenamt, eine Initiative für eine gesündere Umwelt oder ein soziales Projekt – wer sich nicht ständig mit seinem Körper und seinen Beschwerden beschäftigen muss, hat mehr Kapazitäten, um etwas in der Welt zu bewegen.

FAZIT

DU BIST DER KOMPONIST DEINER KÖRPERKOMPOSITION

Fasten formt den Körper von innen – Bewegung gestaltet ihn von außen.

- Bewegung ist kein Abnehm-Tool – sondern ein Weg, den Körper zu erleben.
- Jeder kann lernen, sich zu bewegen – unabhängig von Vorerfahrung oder Talent.
- Die Freude an Bewegung kommt dann, wenn man sie sich wieder zutraut.

Ben und Anna sind nicht mehr dieselben wie am Anfang. Sie haben etwas erlebt, was sich nicht mehr rückgängig machen lässt:

Sie haben gemerkt, dass ihr Körper ihnen nicht im Weg steht – sondern dass er ihnen gehört.

Bewegung ist mehr als nur ein Mittel zur Körperformung – sie kann ein Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben sein. Doch was wäre, wenn unser individuelles Essverhalten nicht nur uns selbst betrifft, sondern die gesamte Gesellschaft und Umwelt?

Unsere Ernährung hat weitreichende Auswirkungen: Sie beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch den Planeten. Welche Vorteile hätte es, wenn wir bewusster essen – nicht nur für uns, sondern für die gesamte Welt?



Im nächsten Kapitel schauen wir uns an, wie Fasten und ein nachhaltiger Umgang mit Nahrung globale Probleme wie Ressourcenverschwendung, Umweltzerstörung und Überproduktion positiv beeinflussen können.

12

GESELLSCHAFTLICHE & ÖKOLOGISCHE
VORTEILE VON WENIGER ESSEN

Fasten ist weit mehr als ein persönliches Gesundheitskonzept – es hat das Potenzial, unsere gesamte Gesellschaft und Umwelt nachhaltig zu verändern. Die Art und Weise, wie wir heute essen, ist nicht nur eine Frage der individuellen Gesundheit, sondern auch eine der globalen Ressourcenverteilung. Wer weniger isst – und vor allem bewusster isst – leistet einen enormen Beitrag zur Umwelt und zur sozialen Gerechtigkeit.

In diesem Kapitel betrachten wir, wie unsere Ernährung den Planeten belastet und welche Vorteile es hätte, wenn sich mehr Menschen für eine bedarfsgerechte, gesunde und ressourcenschonende Ernährungsweise entscheiden würden.

WARUM ÜBERFLUSS NICHT FREIHEIT BEDEUTET

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Essen jederzeit verfügbar ist. Supermärkte, Fast-Food-Ketten, Lieferdienste und Automaten sorgen dafür, dass wir niemals wirklich Hunger verspüren müssen. Doch dieser Überfluss ist trügerisch:

- **Lebensmittelverschwendung ist enorm:**

Jährlich werden weltweit etwa 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel weggeworfen – das entspricht rund einem Drittel der globalen Nahrungsmittelproduktion.

- **Überernährung verursacht mehr Krankheiten als Unterernährung:**

Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind direkte Folgen unseres übermäßigen und falschen Essverhaltens.

- **Der Mensch isst oft mehr, als er wirklich benötigt:**

Gerade Menschen mit viel VAT essen nicht nur nach Hunger, sondern nach hormonellen Signalen ihres Fettgewebes – ein Teufelskreis, der durch Fasten unterbrochen werden kann.

Das Paradoxe: Während in wohlhabenden Ländern Menschen an den Folgen von Übergewicht leiden, gibt es immer noch Regionen, in denen Hunger herrscht. Eine bessere Verteilung von Lebensmitteln wäre möglich – wenn wir bewusster mit ihnen umgehen würden.

WIE BEWUSSTER UMGANG MIT NAHRUNG RESSOURCEN SCHONT

Jeder überflüssige Bissen verbraucht Ressourcen. Die Produktion von Nahrungsmitteln ist energieintensiv – und besonders bei tierischen Produkten oder hochverarbeiteten Lebensmitteln sind die ökologischen Kosten enorm.

EIN PAAR ZAHLEN ZUM NACHDENKEN:

• Wasserverbrauch:

Für die Produktion von 1 kg Rindfleisch werden 15.000 Liter Wasser benötigt, für 1 kg Gemüse hingegen nur 300 Liter.

• CO₂-Emissionen:

Die industrielle Landwirtschaft ist für ca. 25 % der globalen Treibhausgasemissionen verantwortlich. Besonders problematisch sind Fleischproduktion, Transportwege und Verpackungsmaterialien.

• Flächenverbrauch:

Etwa 77 % der weltweiten Agrarflächen werden für die Produktion tierischer Lebensmittel genutzt – dabei liefern sie nur 18 % der globalen Kalorienversorgung.

Wenn wir bewusster essen – und weniger, als uns die Lebensmittelindustrie aufzwingen will –, schonen wir nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unseren Planeten.

BEISPIEL- RECHNUNG: WAS PASSIERT, WENN DIE WELT WENIGER ISST?

Angenommen, jeder Mensch auf der Welt würde seinen täglichen Kalorienkonsum um nur 20 % reduzieren, was oft nur der überflüssigen Energieaufnahme entspricht:

- **Einsparung von 2,4 Milliarden Tonnen CO₂ pro Jahr** – das entspricht fast dem gesamten jährlichen Ausstoß der USA.
- **Reduktion des Wasserverbrauchs um über 1.000 Milliarden Kubikmeter** – genug, um den Wasserbedarf von ganz Afrika zu decken.
- **Freisetzung von Agrarflächen, die für ökologische Landwirtschaft oder Aufforstung genutzt werden könnten.**

Und das sind nur konservative Schätzungen. Wenn zusätzlich mehr Menschen auf eine pflanzenbetonte Ernährung setzen würden, wäre die Einsparung noch drastischer.

WELCHE ROLLE SPIELT FASTEN FÜR EINE NACHHALTIGE WELT?

Fasten ist nicht nur ein Mittel zur Gewichtsregulation, sondern auch eine Form der bewussten Konsumverweigerung. Es zeigt, dass wir nicht ständig essen müssen, um leistungsfähig zu bleiben – und dass unser Körper besser funktioniert, wenn wir ihm regelmäßig Pausen gönnen.

Würde sich intermittierendes Fasten oder das „3Tagenixessen“-Prinzip weiter verbreiten, hätte das direkte Auswirkungen:

- **Weniger Lebensmittelverschwendung**, weil bewusster konsumiert wird.
- **Geringerer Fleischkonsum**, weil viele Menschen nach dem Fasten automatisch zu natürlicheren, leichteren Lebensmitteln greifen.
- **Ein besseres Verständnis für echten Hunger**, was emotionales Essen reduziert und den allgemeinen Kalorienkonsum senkt.

WAS DU TUN KANNST, UM TEIL DER LÖSUNG ZU SEIN

Jeder kann einen Beitrag leisten – und es beginnt bei der eigenen Ernährung.

1. Bewusst essen – iss nicht nach Gewohnheit oder Langeweile, sondern nach echtem Hunger.

2. Reduziere tierische Produkte – nicht radikal, aber bewusst. Jeder Tag mit weniger Fleisch spart Wasser, CO₂ und Agrarflächen.

3. Fasten wenn Dir danach ist – egal ob ab und zu oder mit längeren Fastenperioden, dann allerdings empfehlen wir die Begleitung durch eine Ernährungsfachkraft. Es reduziert nicht nur dein VAT, sondern auch deinen ökologischen Fußabdruck.

4. Lebensmittelverschwendung vermeiden – plane Mahlzeiten, kaufe bewusst ein, lagere Lebensmittel richtig.

5. Andere inspirieren – Fasten und bewusste Ernährung sind keine Einschränkung, sondern eine Befreiung. Teile deine Erfahrungen!

ESSEN ALS GEMEIN- SCHAFTLICHE RESSOURCE

UTOPIE EINER KOSTENFREIEN GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG – EIN ALTERNATIVES ERNÄHRUNGSSYSTEM

Stellen wir uns vor, Essen wäre nicht mehr ein Produkt, das verkauft und vermarktet wird, sondern eine gemeinschaftliche Ressource – ein Grundrecht für alle Menschen.

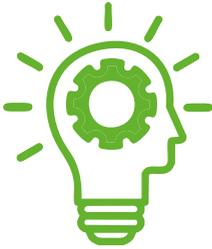
Die kapitalistische Lebensmittelindustrie produziert nicht für das Wohl der Menschen, sondern für den Profit. Gesunde, frische Lebensmittel sind teurer als hochverarbeitete Fertiggerichte, weil es lukrativer ist, billige Rohstoffe in süchtig machende, künstliche Produkte zu verwandeln.

Doch was wäre, wenn die Ernährung nicht den Gesetzen des Marktes unterworfen wäre?

Eine kostenfreie Gemeinschaftsverpflegung könnte eine alternative Vision sein – eine, in der Essen nicht Ware, sondern Gemeingut ist.

- **Gesund für alle, nicht nur für wenige:** Wenn Ernährung kein Geschäft ist, sondern ein gesellschaftliches Grundrecht, wird automatisch Wert auf Qualität gelegt. Niemand hätte ein Interesse daran, billige, ungesunde Lebensmittel zu produzieren – denn der Zweck wäre nicht Gewinn, sondern Gesundheit.
- **Regionale, nachhaltige Produktion:** Eine Ernährung, die allen zugutekommt, würde nicht auf industrielle Landwirtschaft setzen, sondern auf regionale Kreisläufe, biologische Anbaumethoden und nachhaltige Ressourcenverwendung.
- **Gemeinschaft statt Isolation:** Eine zentrale, gemeinschaftliche Verpflegung könnte Esskultur neu definieren. Statt isoliert konsumieren der Einzelpersonen gäbe es Orte der Begegnung, des gemeinsamen Essens und des sozialen Austauschs.

Natürlich ist dies eine Utopie – aber eine, die zeigt, dass Ernährung nicht zwangsläufig ein Marktprodukt sein muss. Wenn Essen nicht mehr den Gesetzen von Angebot und Nachfrage folgt, sondern dem Wohl der Menschen dient, wird sich automatisch eine gesündere, nachhaltigere und sozial gerechtere Ernährungskultur entwickeln.



EXPERTENWISSEN: DIE ÖKOBILANZ DER ÜBERERNÄHRUNG

In der heutigen Welt haben wir nicht nur ein Problem mit Hunger, sondern auch mit Überfluss. Während früher Mangelernährung die größte gesundheitliche Herausforderung war, sind heute die Folgen von Überernährung mindestens genauso bedrohlich – für Menschen und für den Planeten.

WIE VIEL CO₂, WASSER UND RESSOURCEN KÖNNTEN GESPART WERDEN?

Laut aktuellen Studien könnte eine Reduktion des globalen Fleischkonsums um nur 30 % folgende Effekte haben:

- **Jährliche CO₂-Einsparung:** Bis zu 1 Milliarde Tonnen – das entspricht dem gesamten Verkehrsaufkommen Europas.
- **Wassersparnis:** Bis zu 800 Milliarden Liter – genug, um 500 Millionen Menschen ein Jahr lang mit Trinkwasser zu versorgen.
- **Reduktion des Flächenverbrauchs:** Rund 2 Millionen Quadratkilometer Agrarland könnten für ökologische Zwecke genutzt oder renaturiert werden.

Besonders problematisch ist die Massentierhaltung, da sie nicht nur enorme Ressourcen verbraucht, sondern auch Antibiotikaresistenzen fördert und Umweltverschmutzung durch Gülle verursacht. Eine pflanzenbasierte Ernährung, kombiniert mit regelmäßigen Fastenzeiten, wäre daher nicht nur für unsere Gesundheit, sondern auch für unseren Planeten eine der nachhaltigsten Entscheidungen.

FAZIT

WIE BEWUSSTER KONSUM DIE WELT VERÄNDERN KANN

- Fasten reduziert nicht nur Körperfett, sondern auch den ökologischen Fußabdruck.
- Weniger Essen bedeutet weniger CO₂, weniger Wasserverschwendung und weniger Flächenverbrauch.
- Die Lebensmittelindustrie fördert Überkonsum – durch bewusste Entscheidungen kann jeder etwas dagegen tun.
- Jede Mahlzeit ist eine Entscheidung: für deine Gesundheit und für den Planeten.



Im nächsten Kapitel fassen wir die wichtigsten Erkenntnisse zusammen und zeigen dir, warum „viFa³“ nicht nur eine persönliche Erfahrung, sondern eine Bewegung für eine gesündere, nachhaltigere Zukunft sein kann.

13

DEIN KÖRPER, DEINE ENTSCHEIDUNG –
WAS DU AUS „viFa³“
MITNEHMEN KANNST

Du hast es geschafft. Drei Tage nichts gegessen, den Hunger überwunden, deinen Körper anders wahrgenommen. Vielleicht hast du gespürt, wie sich dein Geist klarer anfühlt, dein Energielevel anders ist oder dein Körper auf eine Weise reagiert hat, die du nicht erwartet hast. Vielleicht war es anfangs schwer, doch jetzt merkst du: Du brauchst viel weniger, als du dachtest.

Und genau das ist die wichtigste Erkenntnis: Fasten ist kein Verzicht, sondern eine Befreiung.

WAS DU ÜBER DEINEN KÖRPER GELERNT HAST

Durch das Fasten hast du deinem Körper erlaubt, wieder in seinen natürlichen Zustand zurückzufinden. Du hast erlebt, wie:

- Dein Hungergefühl nicht konstant ist, sondern in Wellen kommt – und wieder geht.
- Dein Körper Fett als Energiequelle nutzen kann, wenn du ihn lässt.
- Du leistungsfähig bist, auch ohne ständige Nahrungszufuhr.
- Dein Magen sich nicht ständig nach Essen sehnt – es war oft nur Gewohnheit.
- Du bewusster isst, weil du spürst, was dein Körper wirklich braucht.

Nach diesen drei Tagen hast du eine völlig neue Ausgangsposition. Du bist nicht mehr abhängig von ständigen Mahlzeiten, du weißt, dass du selbst entscheiden kannst, wann und was du isst. Du hast die Kontrolle über dein Essen – und nicht andersherum.

WARUM ES NICHT UM EINE DIÄT GEHT – SONDERN UM EINE INNERE FREIHEIT

Viele Menschen suchen nach der perfekten Diät, nach der optimalen Methode zur Gewichtsabnahme oder dem Wundermittel gegen Übergewicht. Doch genau das ist der Fehler: Fasten ist keine Diät. Fasten ist keine Methode, um in kurzer Zeit Gewicht zu verlieren und dann wieder in alte Muster zurückzufallen. Fasten ist ein Werkzeug, um:

- Dich von alten Essgewohnheiten zu lösen.
- Den Einfluss von Nahrung auf dein Verhalten zu erkennen.
- Deinen Körper aufmerksamer wahrzunehmen.
- Die Kontrolle über dein Essverhalten zurückzugewinnen.

Es gibt keine strikten Regeln, keine Kalorienvorgaben, keine Verbote. Fasten zeigt dir, dass du die Freiheit hast, bewusste Entscheidungen über deine Ernährung zu treffen, ohne Zwänge oder Verbote.

WIE GEHT ES JETZT WEITER?

Die größte Herausforderung beginnt nicht während des Fastens, sondern danach. Viele Menschen haben Angst, nach dem Fasten wieder in alte Muster zu fallen. Doch du hast jetzt das Wissen, um genau das zu verhindern.

1. DEIN NEUER UMGANG MIT ESSEN

Fasten hat dir gezeigt, dass Essen mehr ist als nur Nahrungsaufnahme. Es ist oft mit Gewohnheiten, Emotionen und sozialen Strukturen verknüpft. Jetzt hast du die Möglichkeit, das Gelernte bewusst umzusetzen:

- Esse nur, wenn du wirklich hungrig bist – nicht aus Gewohnheit.
- Genieße dein Essen – bewusst, langsam und ohne Ablenkung.
- Hinterfrage Heißhunger – ist es echter Hunger oder eine emotionale Reaktion?
- Fokussiere dich auf hochwertige Lebensmittel – dein Körper verdient das Beste.

2. KEIN ZWANG, KEINE REGELN – NUR BEWUSSTSEIN

Es gibt keine strengen Vorgaben. Fasten ist keine Religion, sondern ein Werkzeug. Du kannst selbst entscheiden, wann du es wieder anwendest.

- Fühlst du dich nach ein paar Wochen wieder schwerer? Dann kannst du erneut fasten.
- Willst du Klarheit über dein Essverhalten gewinnen? Dann kannst du es wiederholen.
- Hast du das Gefühl, dass du ungesunde Muster entwickelst? Dann hast du die Wahl, sie zu ändern.

Es gibt keine festen Intervalle, kein „richtig“ oder „falsch“. Es geht darum, dass du dich wohlfühlst und selbst bestimmst, was dein Körper braucht.

BEDÜRFTIGKEIT ALS FALLE – UND WIE DU ECHE ERFÜLLUNG FINDEST

Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme. Oft ist es eine emotionale Reaktion auf ein Gefühl des Mangels – nicht unbedingt des körperlichen, sondern des seelischen Mangels.

Wann hast du das letzte Mal gedacht: „Ich muss mir mal wieder etwas gönnen“?

Viele Menschen haben das Gefühl, sie kommen ohnehin zu kurz. Der Alltag ist stressig, Verpflichtungen nehmen Überhand, die Arbeit verlangt zu viel, und irgendwo bleibt das eigene Wohlbefinden auf der Strecke. Essen wird dann zur schnellen Belohnung, zum einfachen Weg, sich etwas Gutes zu tun.

Doch hier ist die Wahrheit: Nahrung ist nur eine Möglichkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun – und oft nicht die beste.

WAS DU STATTDESSEN TUN KANNST, UM DICH ZU BELOHNEN:

- Erlebe etwas Schönes mit Freunden oder Familie. Lachen, gemeinsame Zeit, Verbundenheit – all das gibt dir mehr als jede Schokolade es könnte.
- Gönn dir Freizeit, die wirklich entspannt. Ein Spaziergang in der Natur, ein gutes Buch, ein langes Bad – kleine Rituale machen einen großen Unterschied.
- Schaffe dir Erlebnisse, die dir wirklich Freude bereiten. Tanzen, Musik hören, Sport, ein kreatives Hobby – finde das, was dich wirklich erfüllt.
- Pflege enge Beziehungen. Ein intensives Gespräch, eine Umarmung, echte Nähe – das ist oft das, was wir wirklich brauchen, statt einer Tüte Chips.
- Gestalte dein Umfeld so, dass es dir guttut. Eine schöne Wohnung, Pflanzen, Licht, Ordnung – manchmal sind es die kleinen Dinge, die unsere Stimmung heben.

Wenn du dir auf verschiedene Weise Gutes tust, dann verliert Nahrung ihren übermäßigen Stellenwert. Sie wird zu einer von vielen Möglichkeiten, statt zur einzigen.

WARUM GEMEINSAMES ESSEN EIN ERSTER SCHRITT ZU GESUNDEM ESSVERHALTEN IST

Essen hat auch eine soziale Komponente. Vielleicht ist der erste Schritt zu einem neuen, gesunden Umgang mit Nahrung nicht, sie zu vermeiden, sondern sie bewusst in Gesellschaft zu genießen.

- Warum sollte man gemeinsam ungesunde Mahlzeiten essen?
- Warum nicht bewusst etwas Gutes zubereiten und es mit anderen genießen?

Gemeinsames Essen kann eine völlig neue Bedeutung bekommen, wenn du nicht einfach irgendetwas konsumierst, sondern bewusst entscheidest, was du mit anderen teilst.

Vielleicht ist das der wahre Genuss – nicht nur das, was du isst, sondern mit wem du es teilst.

EIN BLICK NACH VORNE – FASTEN ALS TEIL DEINES LEBENS?

Musst du jetzt ständig fasten? Nein.

Solltest du es wiederholen? Wenn es sich richtig anfühlt, ja.

Es gibt viele Menschen, die regelmäßig fasten – manche einmal im Monat, manche ein- bis zweimal im Jahr. Andere nutzen es situativ, wenn sie merken, dass sie wieder zu viel essen oder sich schwer fühlen.

Es geht nicht darum, einen starren Plan zu verfolgen, sondern um Bewusstsein für dein eigenes Essverhalten.

Fasten ist ein Werkzeug, das du immer wieder nutzen kannst – wann immer du willst.

Und genau das ist die Freiheit, die du aus „3Tagenixessen“ mitnehmen kannst:

Die Freiheit, selbst zu entscheiden.

Du brauchst keine festen Pläne, keine Verbote, keine Regeln. Du kannst dein Essverhalten selbst bestimmen – und dich dadurch sowohl körperlich als auch mental freier fühlen.

Du hast die Kontrolle.

Du entscheidest, was du brauchst.

Und genau das macht dich unabhängig.

SCHLUSS WORT

DEIN WEG BEGINNT JETZT

Das Ende dieses Buches ist nicht das Ende deiner Reise – es ist der Anfang.

Vielleicht war es dein erstes Mal Fasten, vielleicht hast du bereits Erfahrung damit. Doch jetzt weißt du: **Es ist möglich, für kurze Zeit nichts zu essen – und sich trotzdem gut zu fühlen.**

Du hast erlebt, dass Hunger in Wellen kommt und wieder geht. Du hast gemerkt, dass du leistungsfähig bist, auch wenn du deinem Körper keine ständige Energiezufuhr gibst. Und vielleicht hast du zum ersten Mal gespürt, dass du viel weniger brauchst, als du dachtest.

Und genau das ist die wichtigste Erkenntnis:

Fasten ist kein Verzicht, sondern eine Befreiung.

FASTEN ALS TEIL EINES GESUNDEN LEBENS

Fasten ist mehr als nur eine Methode zur Gewichtsregulation. Es ist ein Werkzeug, das dir hilft, deinen Körper besser zu verstehen, dich von unbewussten Mustern zu lösen und dein Wohlbefinden aktiv zu gestalten.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit, sondern als einen **Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens**.

Was bedeutet das für dich?

- **Fasten verbessert deine körperliche Gesundheit** – es reguliert deinen Stoffwechsel, baut viszerales Fett ab und stärkt deine Selbstkontrolle.
- **Fasten klärt den Geist** – es hilft dir, Gewohnheiten zu hinterfragen, bewusster zu essen und dich von unnötigem Konsum zu lösen.
- **Fasten kann soziale Verbindungen stärken** – indem du bewusster isst, dich wohler in deinem Körper fühlst und vielleicht sogar neue Wege findest, dich in eine Gemeinschaft einzubringen.

Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Symptomen – sondern die Fähigkeit, dich in deinem Körper, deinem Geist und deinen sozialen Beziehungen stabil, leistungsfähig und zufrieden zu fühlen. Fasten kann dein Werkzeug sein, um diese Balance immer wieder zu finden.

WIE GEHT ES JETZT WEITER?

Die größte Herausforderung beginnt nicht während des Fastens, sondern danach. Fasten ist kein einmaliges Ereignis – es ist eine Fähigkeit, die du jederzeit in deinem Leben nutzen kannst

Du kannst immer wieder zu diesem Zustand der Klarheit, der Leichtigkeit und der Kontrolle über deine Ernährung zurückkehren. Und das Beste daran: **Fasten ist nichts, was du „musst“ – es ist etwas, das du kannst.**

Es gibt keine festen Regeln, keine dogmatischen Vorgaben. Es geht darum, **Bewusstsein** zu entwickeln:

- **Essen mit echtem Hunger statt aus Gewohnheit.**
- **Genießen, statt nur zu konsumieren.**
- **Selbst bestimmen, statt sich von hormonellen Impulsen steuern zu lassen.**

BEDÜRFTIGKEIT ALS FALLE – UND WIE DU ECHTE ERFÜLLUNG FINDEST

Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme. Oft essen wir nicht aus Hunger, sondern aus einem Gefühl des Mangels – einem seelischen Defizit. Wann hast du das letzte Mal gedacht: „**Ich muss mir mal wieder etwas gönnen**“?

Der Alltag kann stressig sein, Verpflichtungen nehmen Überhand, und irgendwo bleibt das eigene Wohlbefinden auf der Strecke. Essen wird dann zur schnellen Belohnung, zum einfachen Weg, sich etwas Gutes zu tun

Doch hier ist die Wahrheit: **Nahrung ist nur eine von vielen Möglichkeiten, sich selbst etwas Gutes zu tun – und oft nicht die beste.**

WAS DU STATTDESSEN TUN KANNST:

- Zeit mit Freunden verbringen, lachen, soziale Wärme erleben.
- Dich bewusst entspannen – mit Bewegung, Musik, Natur oder kreativen Aktivitäten.
- Deine Umwelt aktiv gestalten – Ordnung schaffen, Licht und Natur in dein Leben bringen.
- Körperliche Nähe genießen – eine Umarmung kann mehr nähren als jede Mahlzeit.

Wenn du dir auf verschiedene Weise Gutes tust, verliert Nahrung ihren übermäßigen Stellenwert. Sie wird zu einer von vielen Möglichkeiten, statt zur einzigen.

**WARUM
GEMEINSAMES
ESSEN EIN ERSTER
SCHRITT ZU
GESUNDEM
ESSVERHALTEN
IST**

Essen ist mehr als reine Energieaufnahme – es ist ein soziales Erlebnis. Vielleicht ist der erste Schritt zu einem gesunden Umgang mit Nahrung nicht, sie zu vermeiden, sondern sie **bewusst in Gesellschaft zu genießen**.

- Warum sollte man gemeinsam ungesunde Mahlzeiten essen?
- Warum nicht bewusst etwas Gutes zubereiten und es mit anderen teilen?

Gemeinsames Essen kann eine völlig neue Bedeutung bekommen, wenn du nicht einfach irgendetwas konsumierst, sondern entscheidest, was du mit anderen teilst.

Vielleicht ist das der wahre Genuss – nicht nur das, **was** du isst, sondern mit **wem** du es teilst.

EIN BLICK NACH VORNE – FASTEN ALS TEIL DEINES LEBENS?

Musst du jetzt ständig fasten? Nein.

Solltest du es wiederholen? **Wenn es sich richtig anfühlt, ja.**

Manche Menschen fasten einmal im Monat, andere zwei- bis dreimal im Jahr. Einige nutzen es situativ, wenn sie merken, dass sie wieder zu viel essen oder sich schwer fühlen.

Es gibt keine festen Intervalle, kein „richtig“ oder „falsch“. **Es geht darum, dass du dich wohlfühlst und selbst bestimmst, was dein Körper braucht.**

Fasten ist ein Werkzeug, das du **immer wieder nutzen kannst – wann immer du willst.**

Und genau das ist die Freiheit, die du aus „viFa3“ mitnehmen kannst:

Die Freiheit, selbst zu entscheiden.

Du brauchst keine festen Pläne, keine Verbote, keine Regeln.

Du kannst dein Essverhalten **selbst bestimmen** – und dich dadurch sowohl körperlich als auch mental **freier fühlen.**

**DEIN KÖRPER.
DEINE
ENTSCHEIDUNG.
DEINE
FREIHEIT.**

Fasten ist keine Methode, die dir jemand vorschreibt. Es ist ein Werkzeug, das du **für dich nutzen kannst, wann immer es sich richtig anfühlt.**

Das Beste daran? Es gehört dir.

Du hast die Kontrolle.

Du entscheidest, was du brauchst.

Und genau das macht dich unabhängig.

DEIN WEG BEGINNT JETZT.

AUSWERTUNGEN:**4 RISIKOTYPEN
UND DAS
VISZEROLFETT****Die 4 Risikotypen**

Nicht das Gewicht oder der BMI sind Risikofaktoren, sondern das Fettgewebe und speziell das innere Bauchfett. Das zeigen die grundlegenden wissenschaftlichen Studien, die zu dieser simplen 4-Typen-Klassifizierung führten. Gemeint sind die Ausprägungen der Fettgewebe SAT (Unterhautfettgewebe), also von Außen sichtbar und das VAT (Viszeralfett) im Bauchinneren, also nur von Innen sichtbar:

Typ1	Toti	Thin outside thin inside
Typ2	Foti	Fat outside thin inside
Typ3	Tofi	Thin outside fat inside
Typ4	Fofi	Fat outside fat inside

Das Risikopotential und die Sterblichkeit nimmt von Typ1 bis Typ4 stetig zu.

Die App BIAvi mit der „statistischen Körperanalyse“

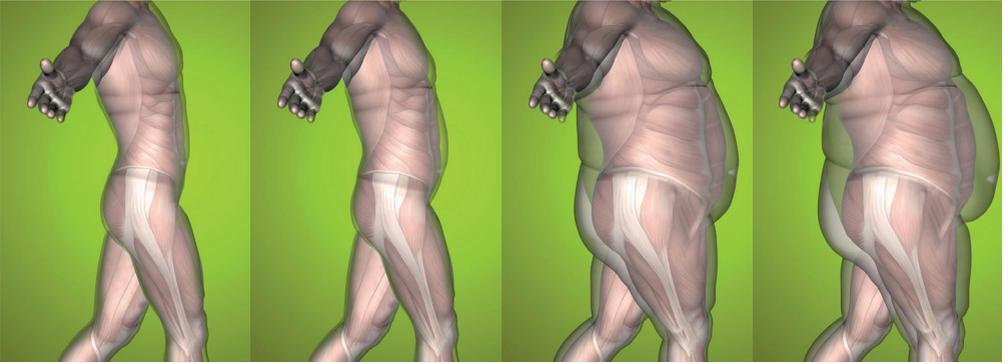
Diese wissenschaftlich fundierte Profi-App für die integrierte transversale Impedanzmessung mit der BIAvi+ Methode steht zur freien Nutzung zur Verfügung. Der Download erfolgt kostenfrei von der Webseite: <https://bia-vi.de/>

Der neue BMvi-Index

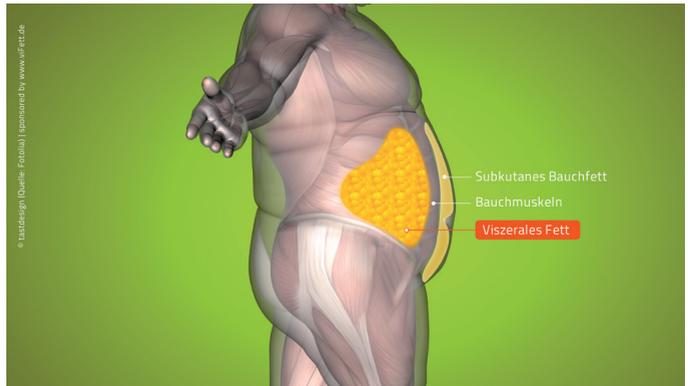
Der Body Mass Index BMI ist weltweit bekannt. Darum ist es sinnvoll auf der Basis von diesem Index eine Verbesserung in der Aussagequalität zu erreichen. Der auf der Basis vieler wissenschaftlicher Studien entwickelte neue Index BMvi berechnet den BMI mit dem Bauchfetttrisiko und zeigt damit nicht nur ein Verhältnis zwischen Größe und Gewicht an, was gesundheitlich nicht zu bewerten ist, sondern verbindet damit die Aussage über das Risikopotential des eigenen Bauchfettes.

WO IST DAS VISZERALEFETT?

Diese 4 „Hautfett-Transparentkörper“ deuten das Unterhautfett SAT transparent an, damit man bis auf das Muskelkorsett sehen kann. Darunter befindet sich in der Bauchhöhle verborgen das Viszeralfett gemeinsam mit den Bauchorganen, vor allem dem Dünn- und Dickdarm.

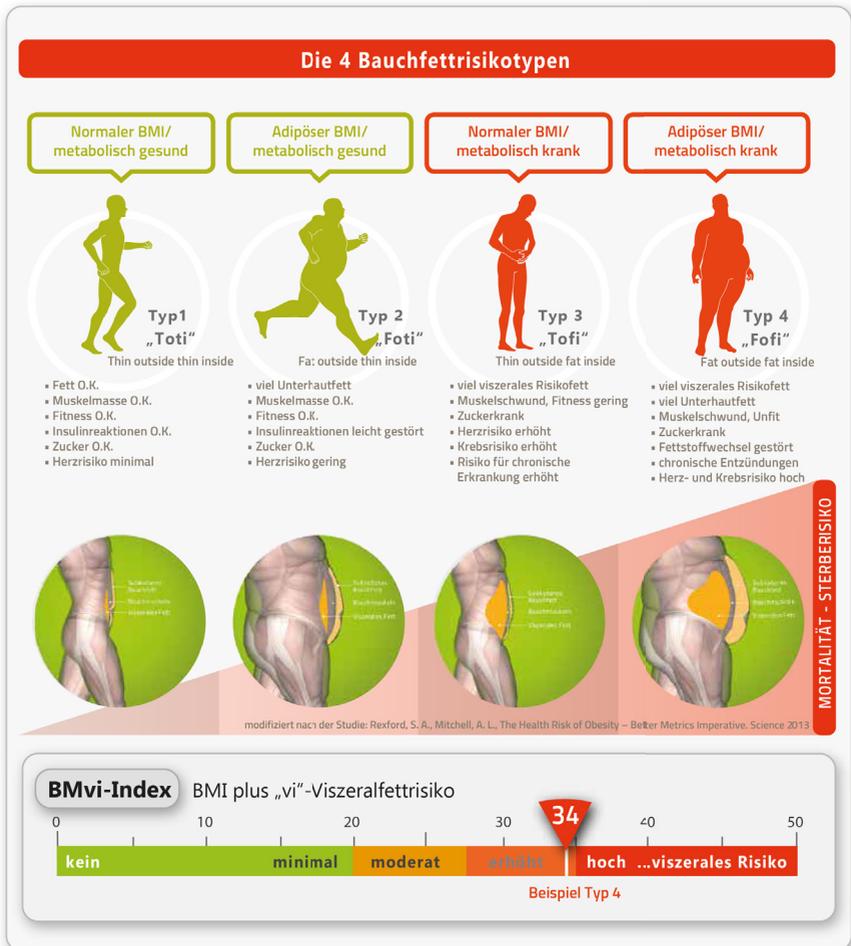


Erst wenn man auch die Muskelschicht und die Bauchdecke entfernen würde, wäre die Sicht auf die Bauchhöhle mit dem Viszeralfett VAT frei. Zur besseren Vorstellung wurde nach vorne zum Bauchnabel die Schicht des Unterhautfettgewebes (subkutan) SAT eingezeichnet, dazwischen die Bauchmuskelschicht:



RISIKOTYPEN NACH BAUCHFETTRISIKO MORTALITÄT

Diese 4 „Bauchfett-Risikotypen“ haben wir auf der Basis mehrerer wissenschaftlichen Studien modifiziert (Rexford S. Ahima und Mitchell A. Lazar und veröffentlicht in der Zeitschrift Science im August 2013, trägt den Titel „The Health Risk of Obesity—Better Metrics Imperative“). Der bekannte BMI dient als Basiswert und die individuelle Ausbildung des Viszeralfettes ergibt als realer Risikofaktor in Summe das Bauchfettisiko. **Je höher der BMvi-Index, umso größer das Risiko.**



KÖRPERANALYSE VON ANNA

Diese „statistische Körperanalyse“ hatte Anna von sich selbst erstellt. Diese professionelle App steht für statistische Auswertungen allen Nutzern frei zur Verfügung. Kostenfreier Download: <https://bia-vi.de/>

BIA Körperstrukturanalyse - Prävention von Bauchfettisiko und Sarkopenie

Name BIAvi-Analytiker =
Name Messperson = Anna

02.04.2025 17:37

Alter	40	Jahre
Körperhöhe	170	cm
Spannweite	--	cm
Bauchnabelhöhe	--	cm
Körpermasse	70,0	kg
Rauchumfang	85,0	cm
Bauchtiefe (Sagittale)	25,0	cm
Bauchbreite (Transversale)	27,1*	cm

Körperstrukturanalyse	IST	NORM
Körperfett	21,0	18,9 kg
Muskelmasse	28,7	27,8 kg
Körperwasser	39,6	40,8 l
Intrazelluläres Wasser	16,7	24,0 l
Extrazelluläres Wasser	23,0	16,8 l
ECW/ICW	1,4	0,5 - 0,7
Körperzellmasse	40,1	38,8 kg
Extrazelluläre Masse	8,9	12,3 kg
Körpervolumen	67,9	67,4 l
Körperdichte	1,03	1,04 kg/l
Resistanz (R)		300 - 700 Ω
Reaktanz (Xc)		20 - 70 Ω
Phasenwinkel (pA)		2,5 - 10°
ResRea-Index (EI)		70 - 140
Energieverbrauch in Ruhe	1.740 kcal	"Grundumsatz"
+ Alltagsbewegung	2.530 kcal	+ "gering belastend"
+ Schwerkraft/Sport	3.400 kcal	+ "stark belastend"

Bauchfettisiko BMvi - Skala

10	20	30	40	50
minimal		moderat	erhöht	hoch

Typ 2

BMi niedrig / erhöhtes Bauchfettisiko
wenig Unterhautfett / erhöhtes Viszeralfett
Diabetesrisiko erhöht.
Krebs- und Herzrisiko erhöht
häufiger chronische Erkrankung

Rexford and Mitchell: The Health Risk of Obesity – Better Metrics Imperative, Science 2013

rechts (re)
links (li)

Risikoprofil

Bauchfettisiko (BMvi)	26*	0kg/m ²
Viszerale Fettmasse	1,3*	kg
Body Mass Index (BMI)	24,2	kg/m ²
Sarkopenie (Muskeln/BMI)	0,89	soll > 0.512

Prävention „MachDu“

1. Viszeralfettabbau 5.550 kcal Viszeralfasten ViFa
2. Sarkopenie-Stop 30 min/d muskulative Reize
3. Stressvermeidung Stressorenanalyse - EgoFitPlan
4. Körperfettabbau 83.080 kcal langfristige Option

Anmerkung vom BIAvi-Analytiker

*Bauchbreite statistisch berechnet. *BMvi statistisch berechnet. *Viszerale Fettmasse statistisch berechnet.

KÖRPERANALYSE VON BEN

Diese „statistische Körperanalyse“ hatte Ben von sich selbst erstellt.

Diese professionelle App steht für statistische Auswertungen allen

Nutzern frei zur Verfügung. Kostenfreier Download: <https://bia-vi.de/>

BellyFatCheckUp + Körperstrukturanalyse - Prävention von Bauchfetttrisiko und Sarkopenie

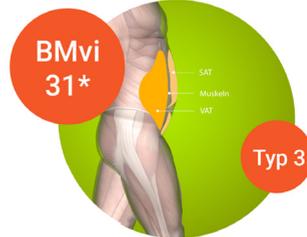
Name BIAvi-Analytiker =

Name Messperson = Ben

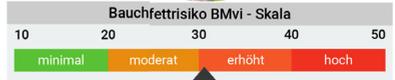
02.04.2025 17:20



Alter	40	Jahre
Körperhöhe	180	cm
Spannweite	--	cm
Bauchnabelhöhe	--	cm
Körpermasse	90,0	kg
Bauchumfang	98,0	cm
Bauchtiefe (Sagittale)	30,0	cm
Bauchbreite (Transversale)	30,2*	cm



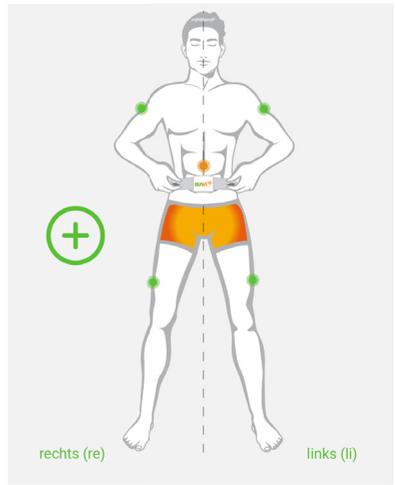
Körperstrukturanalyse	IST	NORM
Körperfett	25,5	18,9 kg
Muskelmasse	39,2	37,4 kg
Körperwasser	51,8	55,6 l
Intrazelluläres Wasser	29,6	35,0 l
Extrazelluläres Wasser	22,2	20,7 l
ECW/ICW	0,7	0,5 - 0,7
Körperzellmasse	52,3	49,8 kg
Extrazelluläre Masse	12,2	21,3 kg
Körpervolumen	86,9	85,6 l
Körperdichte	1,04	1,05 kg/l
Resistanz (R)		300 - 700 Ω
Reaktanz (Xc)		20 - 70 Ω
Phasenwinkel (pA)		2,5 - 10°
ResRea-Index (EI)		70 - 140
Energieverbrauch in Ruhe	2.140 kcal	"Grundumsatz"
+ Alltagsbewegung	3.110 kcal	+ "gering belastend"
+ Schwerkraft/Sport	4.170 kcal	+ "stark belastend"



Typ 3
 BMI erhöht / hohes Bauchfetttrisiko
 viel Unterhautfett / hohes Viszeralfett
 Diabetes- Krebs- und Herzrisiko stark erhöht
 häufig Fettstoffwechselstörungen
 häufig chronische Erkrankungen
Rexford und Mitchell, The Health Risk of Obesity - Better Metrics Imperative, Science 2013

Risikoprofil		
Bauchfetttrisiko (BMvi)	31*	0kg/m ²
Viszerale Fettmasse	3,0*	kg
Body Mass Index (BMI)	27,8	kg/m ²
Sarkopenie (Muskeln/BMI)	1,06	soll > 0.789

Prävention	„MachDu“
1. Viszeralfettabbau	17.410 kcal Viszeralfasten ViFa
2. Sarkopenie-Stop	30 min/d muskelaktive Reize
3. Stressvermeidung	Stressorenanalyse - EgoFitPlan
4. Körperfettabbau	146.970 kcal langfristige Option



Anmerkung vom BIAvi-Analytiker

*Bauchbreite statistisch berechnet. *BMvi statistisch berechnet. *Viszerale Fettmasse statistisch berechnet.

BELLYSELVI Diese App bietet eine Erweiterung der „statistische Körperanalyse“ zur Selbstmessung. Ben hat von sich selbst, genauer gesagt von seinem Bauchdurchmesser (Sagittale) ein Selfie erstellt. Diese App steht allen Nutzern kostenfrei zur Verfügung: <https://www.bellyselvi.de/>

„Mach ein Selfie von deinen inneren Werten“

Von der Webseite kann man sich die Bellyscale downloaden für eine „fotometrisch“ unterstützte Selvi-Auswertung der Bauchdurchmesser:



SO GEHT'S:

Das Bauchfoto: eine reine Art! Obwohl alle wissen, dass es kein Idealgewicht gibt und auch die Bewertung nach BMI keine bessere Aussage bietet, sind viele Diäten noch immer auf eine Reduktion des Körpergewichts ausgelegt. Dabei wird auch gesunde Substanz abgebaut. Das wird häufig in Kauf genommen, obwohl es sogar gefährlich ist. Dies hat paradoxerweise bei besonders regelmäßigen Diättribebn zu Körperlich Dürchhalten geführt, die nur mühsam und mit viel Energie und Körperlichem Einsatz wieder aufgebaut werden können.

Nun zeigt sich, dass auch die moderne Zeit der Körperanalytik an ihre Grenzen stößt. Die Gesamtemasse ist nämlich nicht als Ganzes von Bedeutung beim Fettabbau. Das innere Bauchfett, mit hochgradig Visceralfett hat besonders gesundheitsrelevantes Potenzial. Außer MRT gibt es jedoch noch keine Möglichkeit es zu analysieren. In erster Annäherung gibt der Bauchumfang als Risikohinweis. Dabei bleibt die Bauchform unbeachtet, doch besonders die Ausformung des Bauches nach vorne ist ein korrelativer Hinweis auf zureichend Visceralfett. Diese Bauchformung können wir mit „bellyselvi“ selber analysieren und beobachten.

Dazu benötigen wir die Selfies mit der „Jellyscale“[®]. Ein frontales Foto und ein Profilfoto. Die Kamera wird dabei in Höhe des Bauchnabels gehalten. Damit der Kontrast zum Hintergrund optimal wird, empfiehlt sich eine Position vor einer weißen Wand oder Tür. Die bellyscale wird horizontal in Nabelhöhe an-

gehalten und auch dem Fotoapparat wird es nicht zugelegt. Beim Profilfoto bildet sie in einer gedachten sagittalen Linie und wird direkt mit der Markierung an den Bauchnabel gehalten. Beim frontalem Foto wird die bellyscale seitlich zwischen Rippenbogen und Darmbecken gehalten – ebenfalls in Nabelhöhe.

Genauer noch als eine komplett automatisierte Bildanalyse ist die manuelle Beobachtung, wie etwa beim Sitzschall. Hierzu werden die Selfies so bearbeitet, dass zwei Punkte an den Körpergrenzen markiert werden. Das ist besonders nett, weil diese Punkte in der App start vergleicht angezeigt werden.

Die Auswertung und Speicherung der bellyselvi erfolgt auf den eigenen Smartphone. Es sind keine Daten, also absoluter Datenschutz ist gewährleistet. Die Bauchtiefe und die Bauchbreite können bereits erste Hinweise geben, sind jedoch noch genauer zu beurteilen, wenn die Größe, das Alter und Geschlecht einen genaueren statistischen Vergleich zulässt.

Bei der prominenten Ausbildung der Bauchform nach vorne wird eine Sammlung von zwei Visceralfett unterstützt. Es gibt auch weitere Ursachen, wie etwa Wasseranlagerungen oder Organveränderungen, die eine frontale Bauchausbildung bedingen, doch gehen wir davon aus, dass diese Optionen medizinisch abgeklärt sind. Erste Schritte zum gestellten Abbau von Visceralfett auf der Basis der individuellen bellyselvi[®] - Auswertungen stehen für die App-Nutzer zur Verfügung.

Mit der Bellyselvi-App das Bauchrisiko bestimmen:

1. bellyscale im Profil und/oder und fotografieren...
2. bellyselvi Bildbearbeitung des sagittalen Durchmessers
3. Bild (Bsp. Foto) zur Bestimmung des Bauchrisiko-Index bestimmen
4. Erste Hilfe zum Abbau von Visceralfett

KONIAKI

[HTTPS://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/DEED.DE](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)
CREATIVE COMMONS LIZENZ: CC BY-NC-ND 4.0

© 2025 JÖRG TOMCZAK
JOERG@BIA-VI.DE