

---

# GÖNN DIR MEHR LEICHTIGKEIT!

---

DIE 4-SCHRITTE-FORMEL FÜR EINEN GESUNDEN,  
INTUITIVEN LEBENSSTIL, DER AUCH  
WIRKLICH ZU DIR PASST



prolon®





prolon®





Dieser kleine Ratgeber möchte dir dabei helfen, ganz ohne Zwang und Verzicht gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, um dir deinen Wunsch nach mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit im Alltag zu ermöglichen. Dazu sind tatsächlich nur 4 einfache Schritte nötig, die du in deinem eigenen Tempo gehen und an deine individuellen Bedürfnisse anpassen kannst. Diese Methoden sind nicht nur praktisch anwendbar, sondern haben sich auch wissenschaftlich bewährt.

# INHALT

---

Vorwort .....	6
<b>Schritt 1</b> Beginne mit Intervallfasten .....	8
<b>Schritt 2</b> Baue mehr Schritte in deinen Alltag ein .....	11
<b>Schritt 3</b> Stelle deine Ernährung auf mediterran um .....	15
<b>Schritt 4</b> Gönn deinem Körper eine Auszeit .....	19
<b>Fazit</b> Wie gesund dein Lebensstil ist, hängt von deinen Gewohnheiten ab .....	24
<b>Anhang</b> .....	26





prolon®



## VORWORT

Es gibt wahrlich keinen Mangel an Vorschlägen, wie wir uns ernähren und sportlich betätigen sollten, damit wir uns gesund und leistungsfähig fühlen. Das Internet ist so voll davon, dass man regelrecht erschlagen wird und man schnell die Orientierung verliert, was denn nun wirklich für einen selbst funktioniert. Die meisten Vorschläge und Methoden fühlen sich nach Verzicht und Mühe an – also aufgezwungen und nicht dem eigenen Lebensstil entsprechend – weshalb wir sie auch selten dauerhaft durchhalten und schon bald wieder frustriert zu ungesunden Gewohnheiten zurückkehren. Was wir also für einen gesunden Lebensstil wirklich brauchen ist: Einfachheit! Und zwar Einfachheit bei der Orientierung und Einfachheit in der täglichen Durchführung. Denn nur so gelingt es uns, dass ein gesunder Lebensstil nicht zu einer Zusatzbelastung wird, sondern unserem ohnehin schon stressigen Alltag mehr Leichtigkeit verleiht. Und nur dann lässt er sich auch dauerhaft durchhalten und fühlt sich tatsächlich wie eine Bereicherung an.



Um dieses Ziel zu erreichen, zeigen wir dir nun 4 einfache Schritte, die keinerlei Planung oder Vorkenntnisse benötigen, um sie erfolgreich umzusetzen. Alles was du dazu brauchst, ist lediglich die Entscheidung von dir, sie auch wirklich in die Tat umzusetzen. Natürlich kannst du auch alle Schritte auf einmal oder in beliebiger Reihenfolge umsetzen. Da es jedoch hier darum geht, möglichst einfach und ohne Zwang und Verzicht zu einem gesunden Lebensstil zu finden, empfehlen wir, diese Veränderung in kleinen Schritten anzugehen und erst den nächsten Schritt zu gehen, wenn der vorherige bereits zu einer festen Gewohnheit geworden ist.







“

Das Ziel ist eine dauerhafte  
Veränderung deines Lebensstils, die nicht nur  
leicht durchzuhalten ist, sondern dich bereichert.

”



# SCHRITT 1: BEGINNE MIT INTERVALLFASTEN

Mit dem ersten Schritt kannst du buchstäblich heute schon anfangen: Und zwar mit Intervallfasten. Das ist auch der Grund, weshalb wir diesen Schritt als ersten gewählt haben. Wir empfehlen dir die Variante 16:8. Ganz einfach, weil sie am leichtesten durchzuhalten ist. Denn das Ziel ist ja eine dauerhafte Veränderung deines Lebensstils.

## So funktioniert 16:8 Intervallfasten:

- täglich 16 Stunden Fasten, also optimalerweise eine Kalorienaufnahme von 0 kcal. Während dieser Zeit sind ausschließlich kalorienfreie Flüssigkeiten wie Wasser, Tee und Kaffee ohne Zusätze, wie Zucker, Süßstoff, Milch oder Sahne erlaubt.
- täglich 8 Stunden, während derer man sich normal ernährt. Wir empfehlen, während dieser Zeit zwei volle Mahlzeiten und zusätzlich einen kleinen Snack zu dir zu nehmen. Die Auswahl der Lebensmittel sollte dabei nährstoffreich und kalorienarm sein und gleichzeitig deinen Vorlieben entsprechen (aber dazu später mehr).

Am besten legst du die 16-stündige Fastenphase so, dass ein Teil davon in deine Schlafenszeit fällt. Es gibt zwei verschiedene Varianten, bei denen du dir aussuchen kannst, welche am besten zu deinen bisherigen Gewohnheiten passt:

1. Wenn du ein Morgenmensch bist, gerne frühstückst, dafür aber auf das Abendessen verzichten kannst, solltest du dein Fastenzeitfenster so legen, dass du um 16 Uhr das letzte Mal isst und dann morgens um 8 Uhr frühstückst.
2. Kannst du hingegen leichter auf das Frühstück verzichten, aber dafür nicht auf das Abendessen, isst du abends um 20 Uhr zum letzten Mal und nimmst deine erste Mahlzeit des Tages um 12 Uhr mittags ein.

Natürlich musst du dich nicht dogmatisch an diese Zeiten halten. Allerdings solltest du darauf achten, 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr zu essen, damit du auch wirklich optimale Ergebnisse für deine Gesundheit erzielst. Außerdem ist es empfehlenswert, bei der letzten Mahlzeit des Tages möglichst keine einfachen Kohlenhydrate zu dir zu nehmen. Das wirkt sich zusätzlich positiv auf deinen nächtlichen Insulinspiegel aus und reduziert das Hungergefühl während der Fastenphase.

Wichtig zu wissen ist, dass dein Körper in der Regel ca. 3 Wochen braucht, bis er sich an den neuen Essensrhythmus gewöhnt hat. Bis dahin kann das Hungergefühl besonders in den letzten 1–2 Stunden der Fastenphase etwas stärker ausgeprägt sein. Oft hilft schon ein heißer Tee, Sprudel oder ein Glas Wasser. Wenn die 16 Stunden für dich zu anfangs überhaupt nicht zu schaffen sind, ist das auch nicht schlimm. Beginne dann erst einmal mit 12 Stunden und steigere dich dann in deinem eigenen Tempo, bis du deine optimale Fastenzeitspanne gefunden hast, mit der du dich langfristig (!) wohlfühlst.



<sup>1</sup> L-Nutra bringt bald einen Nussriegel auf den Markt, der von seiner Zusammensetzung so konzipiert wurde, dass er den Intervallfastenzyklus nicht unterbricht. Wir sind sehr gespannt darauf!



## Die gesundheitlichen Vorteile des Intervallfastens

- [Unterstützung eines gesunden Insulinspiegels](#), da sich der Blutzucker aufgrund der langen Essenspause auf einem niedrigen Niveau stabilisiert
- Abbau von [viszeralem Bauchfett](#), da der Körper aufgrund der langen Essenspause gezwungen ist, auf die Fettreserven zurückzugreifen und [dafür Ketone bilden muss, um den Fettstoffwechsel anzuregen](#) (der Fettabbau wird zusätzlich durch einen konstant niedrigen Insulinspiegel begünstigt)
- Verbesserung des Schlafs, da der Körper nicht durch Verdauungsarbeiten gestresst wird
- Steigerung der Gehirnleistung und des mentalen Wohlbefindens, da das Gehirn vermehrt mit Energie aus Ketonkörpern versorgt wird
- [Unterstützung eines gesunden Blutdrucks](#)
- [Autophagie](#) wird begünstigt (ein körpereigener Reinigungsprozess, der die Zellstrukturen biologisch jung hält)
- Aktivierung der [Sirtuine](#), die ebenfalls dabei helfen, die Lebensdauer der Zellen zu erhöhen und deren Erbgut zu schützen.
- Verringerung von Körperentzündungen
- Verbesserung des Hautbildes
- Verbesserung der Darmgesundheit, da lange Essenspausen die Entwicklung einer gesunden Darmflora unterstützen
- Unterstützung eines gesunden Hungerempfindens und [Verringerung von Heißhungerattacken](#)
- Intervallfasten kann auch dabei helfen, intuitiv ein besseres Verständnis für die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu entwickeln

Wie du siehst, kannst du allein schon mit dem ersten Schritt ohne großen Aufwand bereits viel Gutes für deine Gesundheit erreichen. Damit jedoch das Intervallfasten für dich auch wirklich zu einem Erfolgserlebnis wird, haben wir für dich hier [7 häufige Fehler beim Intervallfasten und wie man sie vermeidet](#). Im nächsten Schritt erfährst du, wie du die Effekte des Intervallfastens zusätzlich verstärken kannst.



proLon®



## SCHRITT 2: BAUE MEHR SCHRITTE IN DEINEN ALLTAG EIN



Wir alle wissen, dass zu wenig Bewegung nicht gesund ist. Und trotzdem können wir zumeist nicht viel daran ändern. Denn nicht jeder hat, sowohl zeitlich als auch mental, die nötigen Reserven dazu, vor oder nach der Arbeit ins Fitnessstudio oder eine Runde Joggen zu gehen, und gleichzeitig noch die Verpflichtungen des Privatlebens unter einen Hut zu bekommen. Darüber hinaus ist ausreichend Bewegung, gleich nach der Ernährung, der wichtigste Hebel über den wir unsere Gesundheit aktiv beeinflussen können. Und das geht tatsächlich auch mit einfachen und zeitsparenden Mitteln. Denn um sich fit zu halten, ist es schon ein guter Anfang, einfach wieder öfters längere Strecken zu Fuß zurückzulegen. Schon wenige Stunden pro Woche Spaziergehen haben einen erstaunlichen Effekt auf die Gesundheit und auf das allgemeine Wohlbefinden:

### 1. Zügiges Spaziergehen (ab 5 km/h)

**hilft beim Abnehmen:** je nach Körpergewicht und Laufgeschwindigkeit kann man pro Stunde 250–350 kcal verbrennen. Gleichzeitig werden die Verdauung, der Stoffwechsel und damit auch die Fettverbrennung angeregt. Bei 2 Stunden pro Tag (ca. 10.000 Schritte) kann man hier mit bis zu 700 kcal schon ein beachtliches Kaloriendefizit aufbauen. Dafür muss man im Fitnessstudio ordentlich schwitzen.

2. Mehr Zufaßgehen stärkt das Herz-Kreislauf-System: Regelmäßiges, zügiges Spaziergehen senkt den Bluthochdruck, das LDL-Cholesterin und die Triglyceride. Alles drei sind bekannte Risikofaktoren für schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall.

3. Nicht zuletzt wird auch die Lunge gestärkt und der Sauerstoffgehalt des Blutes erhöht. Außerdem werden die Muskulatur und die Gelenke gestärkt. Dadurch wird auch die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhöht.

4. [Was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Gehirn:](#) Zügiges Spaziergehen regt die Gehirnleistung an. Und das auf erstaunlich vielfache Weise:

- gesteigerte Konzentrationsfähigkeit
- verbesserte Gedächtnis- und Denkleistung
- erhöhte Kreativität
- verbesserte, kognitive Fähigkeiten
- stärkerer, mentaler Fokus
- effektivere Lernfähigkeit
- mehr Produktivität





proLon®

”

Schon wenige Stunden  
pro Woche Spazierengehen haben  
einen erstaunlichen Effekt  
auf die Gesundheit und auf das  
allgemeine Wohlbefinden.

“



Gerade was die Steigerung der Kreativität und Problemlösungskompetenz angeht, gab es im Rahmen einer Studie zur Effektivität von sogenannten [Walking Meetings](#) gegenüber herkömmlichen Meetings eine aufschlussreiche [Studie](#). So reichen bereits kurze Spaziergänge von 15 Minuten aus, um die Kreativleistung zu erhöhen und damit die Problemlösungsfähigkeit zu verbessern.

**5. Spazierengehen verbessert die Laune:** Durch das Zufußgehen werden die Glückshormone Dopamin und Endorphin ausgeschüttet. Das Endorphin sorgt dafür, dass man sich glücklich und entspannt fühlt, während das Dopamin das Selbstbewusstsein pusht und man mehr mentale „Power“ sowie den Drang nach mehr Produktivität verspürt.

All diese Effekte waren insbesondere beim Waldspaziergang am stärksten. Dies wird zum einen auf die frische Waldluft, zum anderen auf den meditativen Effekt des Spazierengehens zurückgeführt, der sich durch die beruhigende Waldatmosphäre verstärkt.

**Spazierengehen ist die perfekte Ergänzung zum Fasten**  
Egal ob beim Intervallfasten oder dem Heilfasten: Spazierengehen ist auch während einer essensfreien Phase eine perfekte Zeitbeschäftigung, um Abstand zum stressigen Alltag zu gewinnen, zu sich selbst zu finden und den Kopf frei zu bekommen. Gleichzeitig werden die Autophagie und Fettverbrennung zusätzlich angeregt und man kann damit die mentalen und gesundheitlichen Effekte des Fastens weiter verstärken.

Auch Schritt 2 kannst du praktisch schon heute ganz einfach in die Tat umsetzen.





proLon®

”

Bei der mediterranen Ernährungsform bleibt dir selbst das Tempo überlassen, in dem du liebgewonnene, jedoch ungesunde Lebensmittel durch gesündere, aber genauso leckere, Lebensmittel ersetzt.

“



## SCHRITT 3: STELLE DEINE ERNÄHRUNG AUF MEDITERRAN UM

Gegrillte Dorade und wilder Rosmarinreis, dazu frisches Gemüse, verfeinert mit duftenden Kräutern und aromatischem Olivenöl. Genau solche Delikatessen stehen auf dem Speiseplan der mediterranen Diät. Kein Wunder, dass sich dieser genussvolle Ernährungstrend seit einiger Zeit immer größerer Beliebtheit erfreut. Denn bei der mediterranen Diät steht der Genuss ebenso im Mittelpunkt wie die Auswahl an gesunden Nahrungsmitteln. Dazu kommt, dass die Mittelmeer-Diät keine radikale Nahrungsumstellung von einem Tag auf den anderen von dir verlangt. Da diese Ernährungsform auf Dauer angelegt ist, bleibt dir selbst das Tempo überlassen, in dem du liebgewonnene, jedoch ungesunde Lebensmittel durch gesündere, aber genauso leckere, Lebensmittel ersetzt. Tatsächlich solltest du dir bei diesem Schritt auch wirklich Zeit lassen, die Liste der erlaubten Zutaten zu verinnerlichen und dazu Rezepte zu entdecken, die dir auch wirklich schmecken. So kannst du Stück für Stück deinen gesamten Speiseplan nach eigenen Vorlieben auf gesund umstellen. Dabei spielt es keine Rolle, ob du Veganer, Vegetarier, Pescetarier oder Flexitarier bist.



### So funktioniert die mediterrane Diät

Die mediterrane Diät, auch Mittelmeer-Diät genannt, orientiert sich, wie der Name schon vermuten lässt, an den Essgewohnheiten im Mittelmeerraum. Hauptsächlich gemeint sind dabei Italien, Griechenland, Spanien und Südfrankreich. In diesen



Ländern richtet sich der Speiseplan seit jeher nach regionalem sowie saisonalem Gemüse und Obst sowie Hülsenfrüchte. Dazu gehören noch frischer Fisch, Nüsse, Vollkornprodukte und hochwertige Pflanzenöle. Eine prominente Rolle spielt das Olivenöl. Eine weitere Besonderheit ist die geringe Menge an Proteinen. Und sogar Rotwein ist in kleinen Mengen erlaubt.

Der Fokus liegt damit auf frischen, nährstoff- und ballaststoffreichen Lebensmitteln, die selber zu Hause gekocht und zubereitet werden. Ebenso wichtig ist das genussvolle und bewusste Essen. Die Diät gilt als äußerst gesund, kommt ohne strengen Verzicht aus und weckt noch dazu genussvolle Erinnerungen an den letzten Mittelmeer-Urlaub. Auch musst du dir keine Sorgen um stundenlanges Kochen in der Küche machen. Denn bei der mediterranen Diät gibt es zahlreiche Rezepte, Snacks und Salate, die schnell zubereitet sind.

### Das ist das Ziel der mediterranen Diät

Auch wenn hier von „Diät“ die Rede ist, ist das Ziel dieser Ernährungsform nicht der schnelle Gewichtsverlust, sondern dass dein Körper optimal mit allen Nährstoffen versorgt und dadurch allgemein die Widerstandsfähigkeit deiner Gesundheit unterstützt wird. Gleichzeitig soll aufgrund des hohen Anteils an [Antioxidantien](#) und [sekundären Pflanzenstoffen](#) der Alterungsprozess verlangsamt werden, was das Risiko jener Krankheiten reduziert, die mit dem Alterungsprozess und damit einhergehenden Krankheitsbildern in Verbindung

The background of the entire page is a vibrant, close-up photograph of fresh vegetables. In the foreground, there are several florets of bright green broccoli. To the right, a slice of ripe avocado with its characteristic yellow-green flesh and dark green skin is visible. Interspersed among the other vegetables are various leafy greens, including what appears to be spinach or basil. The lighting is bright and natural, highlighting the textures and colors of the produce. The entire scene is framed within a large, light-colored oval shape that has a subtle gradient and is bordered by thin, curved lines.

proLon®

”

Das Ziel der mediterranen Ernährungsform ist, dass dein Körper optimal mit allen Nährstoffen versorgt wird und dadurch allgemein die Widerstandsfähigkeit deiner Gesundheit unterstützt wird.

“



gebracht werden. Beides zusammen bildet die Grundlage für ein langes und gesundes Leben. Ebenso wichtig für die Gesundheit sind neben der nähr- und ballaststoffreichen Ernährung auch ein hoher Anteil an [Omega 3 Fettsäuren](#), der durch den Konsum von Fisch, Olivenöl und Nüssen gewährleistet ist. Das wirkt sich im Zusammenspiel mit einer geringen Aufnahme des „schlechten“ LDL-Cholesterins positiv auf die Herzkreislauf-Gesundheit aus. Aufgrund all dieser Faktoren gilt die mediterrane Diät auch aus wissenschaftlicher Sicht als sehr gesund.

Zusätzlich kann mit der mediterranen Diät natürlich auch ein moderater Gewichtsverlust von ca. 2 kg pro Monat möglich sein, sofern du diese, wie in diesem Ratgeber empfohlen, mit mäßigem Sport und Intervallfasten kombinierst.

Das ist auch genau die Abnehm-Geschwindigkeit, die von Ärzten empfohlen wird, und im Zusammenhang mit einer dauerhaften, gesunden Ernährungsumstellung als besonders nachhaltig gilt.



Im Anhang findest du eine Liste mit den Lebensmitteln, die Teil der mediterranen Diät sind, und ein paar Anregungen für Rezepte, damit du dich sofort inspirieren lassen kannst.



proLon®

”

Heilfasten ist definitiv der goldene Weg,  
wenn es darum geht, intuitiv und auf  
alltagstaugliche Weise deinen  
eigenen, gesunden Lebensstil zu entwickeln.

“



## SCHRITT 4: GÖNNE DEINEM KÖRPER EINE AUSZEIT



Während die anderen 3 Schritte nur zusammen optimal funktionieren und auch erst langfristig ihre Wirkung so richtig entfalten, kannst du schon allein mit Heilfasten in kurzer Zeit viel für deine Gesundheit, aber vor allem auch für die Veränderung deines Lebensstils, erreichen. Denn Heilfasten ist definitiv der goldene Weg, wenn es darum geht, intuitiv und auf alltagstaugliche Weise deinen eigenen, gesunden Lebensstil zu entwickeln.

Durch mehrtägiges Heilfasten wird eine Vielzahl an biochemischen Prozessen in Gang gesetzt, die für unsere Gesundheit von elementarer Bedeutung sind und auf die Evolution zurückgehen. So war bei den frühen Menschen der ständige Wechsel zwischen Essensphasen und längeren Hungerphasen ganz normal. [Dabei ist die Hungerphase für die menschliche Gesundheit genauso wichtig wie die Essensphase.](#) Nur ist diese Phase in der modernen Gesellschaft mit 3–10 täglichen Mahlzeiten und vollem Kühlschrank verloren gegangen.

Das Prinzip des Fastens greift auf diese ursprüngliche Biologie unseres Körpers zurück und macht sie sich zu Nutze. Das Spannende daran: Je länger das Fasten dauert, desto mehr biochemische Prozesse durchläuft der Körper, die für unsere Gesundheit sehr wichtig sind. Die neueste Forschung zeigt, dass 5-tägiges Fasten – zumindest in Bezug auf die Effekte auf Zellebene – die optimale Balance zwischen Nutzen und Kosten bietet.

Daher durchläuft der Körper beim Heilfasten deutlich mehr Phasen als beim Intervallfasten.

### Das sind die gesundheitlichen Vorteile des Heilfastens

- Der Körper befindet sich mit hoher Wahrscheinlichkeit mehrere Tage vollständig in der Autophagie und kann dabei mehrere Phasen durchlaufen: vom Abbau und Recycling schadhafter Zellstrukturen bis hin zur Zellerneuerung.
- Nach dem 2.–3. Tag läuft die Fettverbrennung auf Hochtouren und es wird äußerst effektiv viszerales Fett abgebaut. [Rein rechnerisch sind so bis zu 3 kg in 5 Tagen möglich.](#)
- Der Körper verliert Wassereinlagerungen
- Körperentzündungen können sich verbessern
- Blutdruck-, Insulin- und Cholesterinwerte können sich verbessern
- Das Geschmacks- und Geruchsempfinden wird sensibilisiert
- Steigerung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- Es fällt danach leichter, gesunde Gewohnheiten anzunehmen, da man das positive Körpergefühl möglichst lange beibehalten möchte und man intuitiv die Bedürfnisse des eigenen Körpers besser zu verstehen lernt.



Die Effekte des Intervallfastens und des Heilfastens sehen auf den ersten Blick sehr ähnlich aus. Der entscheidende Unterschied liegt allerdings in der Intensität und der Dauer, in der die Ergebnisse erreicht werden. Während es beim Intervallfasten mehrere Wochen bis Monate dauern kann, ist beim Heilfasten ein gesundheitlicher Neustart schon nach wenigen Tagen möglich. Die positiven Effekte des Heilfastens können durch mehrmaliges Wiederholen pro Jahr weiter verstärkt werden.

Außerdem ist der psychologische Effekt nicht zu unterschätzen: **Das Gefühl der Selbstwirksamkeit und das leichtere, intuitive Annehmen gesünderer Gewohnheiten sind beim**

**Heilfasten besonders stark ausgeprägt.** Dies hängt zum einen damit zusammen, dass du auf intensive Art und Weise ein Gefühl für die Bedürfnisse deines Körpers entwickelst und du außerdem erfährst, wie du aus eigener Kraft heraus sehr viel Gutes für deine Gesundheit bewirken kannst. Auf diese Weise lernst du intuitiv, was du deinem Körper geben möchtest, weil es ihm guttut, und worauf du in Zukunft lieber verzichtest, weil es einem positiven Körpergefühl entgegensteht. Denn Heilfasten bedeutet nicht nur Nahrungsverzicht, sondern auch einen starken Fokus auf sich selbst, die körperlichen Bedürfnisse und das damit verbundene, bewusste Erleben der Selbstwirksamkeit. Daher ist Fasten für viele eine tiefgreifende Erfahrung, mit der sie ihren Körper neu kennen und lieben lernen und dies als Antrieb für einen mentalen Neustart in ein gesünderes Leben nutzen.

Daher könntest du theoretisch auch die anderen 3 Schritte überspringen und sofort mit Heilfasten gesundheitlich durchstarten. Wir haben dennoch mehrtägiges Heilfasten als letzten Schritt aufgeführt, weil er für viele die größte Überwindung bedeutet. Auch dienen die ersten 3 Schritte, besonders Intervallfasten, als sanfter und alltagstauglicher Einstieg in einen gesunden Lebensstil, den du ohne jegliche Vorkenntnisse sofort umsetzen und damit Erfolge für deine Gesundheit erzielen kannst.



”

Das Gefühl der Selbstwirksamkeit und das  
leichtere, intuitive Annehmen  
gesünderer Gewohnheiten sind beim  
Heilfasten besonders stark ausgeprägt.

“

proLon®

## FAZIT

# WIE GESUND DEIN LEBENSSTIL IST, HÄNGT VON DEINEN GEWOHNHEITEN AB

Zusammengenommen sind diese Methoden einfach und flexibel in der Durchführung, setzen auf Routine statt eisernen Durchhaltewillen und sorgen gleichzeitig dafür, dass man sich energiegeladener und damit wohl in seinem Körper fühlt. Sie haben aber noch weitere entscheidende Vorteile gegenüber Verzicht-Diäten und überambitionierten Fitness-Programmen:

- sie sind deinen individuellen Bedürfnissen entsprechend flexibel anwendbar
- sie setzen auf Routine statt auf Zwang
- sie setzen auf Wohlfühlen statt auf Verzicht
- sie sorgen für einen schrittweisen Aufbau einer gesunden Lebensweise, zu der du nach Rückschlägen einfach zurückkehren kannst
- sie sorgen für einen Gewinn an Lebensqualität durch Aufgabe ungesunder Gewohnheiten
- der eigene Körper wird zum Verbündeten gemacht



Um das zu erreichen, ist jedoch in der Selbstwahrnehmung und im Umgang mit dem eigenen Körper ein großes Umdenken nötig. Insbesondere Heilfasten stellt für viele ein Schlüsselerlebnis dar, eine neue und gesündere Beziehung zum Essen aufzubauen und diese Erfahrung als einen gesundheitlichen Neustart zu nutzen. Die anderen 3 Schritte bieten dir gleichzeitig für deinen Alltag eine optimale Orientierung für die Zeit zwischen den Heilfasten-Perioden. So hast du mit diesem Ratgeber eine All-Inclusive-Lösung für einen gesunden Lebensstil in 4 Schritten, mit der du noch heute sofort loslegen kannst. Wir wünschen dir viel Erfolg!





proLon®

”

Heilfasten stellt für viele ein Schlüsselerlebnis dar, eine neue und gesündere Beziehung zum Essen aufzubauen, und diese Erfahrung als einen gesundheitlichen Neustart zu nutzen.

“

## ANHANG:

### Nahrungsmittelliste der mediterranen Diät

Wichtig beim Einkauf ist, vor allem auf Bioprodukte zu achten; wenn möglich noch dazu saisonal und regional. Denn hier sind am meisten der für die Gesundheit so wichtigen Nährstoffe und sekundären Pflanzenstoffe enthalten:

- frisches Gemüse, [Kohlarten](#) und Blattsalate
- kaltgepresstes, natives Olivenöl extra vergine, hier unbedingt auf Qualität achten!
- frisches Obst
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen
- Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Naturreis und Kartoffeln
- Nüsse, wie [Macadamia](#), Mandeln, Paranüsse, Erdnüsse
- Samen und Ölsaaten wie Sesam, Leinsamen, Pinienkerne
- Knoblauch
- Oliven
- getrocknete und frische Kräuter wie Basilikum, Oregano, Thymian, Dill und Rosmarin
- fettreicher Seefisch (mindestens 2 x pro Woche), z. B. Lachs, Dorade, Sardinen, Zander, Barsch, Makrele, Hering, Kabeljau, Heilbutt

### Das darfst du außerdem in Maßen genießen:

- fettarme Käsesorten wie Parmesan, Feta-Käse, Schafs- und Ziegenkäse
- Salz
- in sehr geringen Maßen Rotwein zu den Mahlzeiten (maximal 200 ml am Tag)
- [dunkle Schokolade](#) (mindestens 70 % Kakaoanteil, maximal 1 Riegel am Tag)
- maximal 300 g Geflügel pro Woche (sofern du nicht komplett auf Fleisch verzichten möchtest)

### Das gehört nicht zur mediterranen Diät

- (rotes) Fleisch wie Schweine-, Lamm- und Rindfleisch
- fettige Kuhmilch-Produkte
- Zucker
- Weizen
- Transfette

- Wurst
- jegliche Form von stark verarbeiteten oder frittierten Lebensmitteln

Idealerweise werden die Grundzutaten frisch gekauft und zuhause selbst zubereitet und gekocht. So behältst du die Kontrolle darüber, was du in welcher Menge zu dir nimmst.

### Unsere Rezeptvorschläge für die mediterrane Diät

Hier gibt es nun unseren Vorschlag für einen perfekten Tag mit der mediterranen Diät.

#### Frühstück:

- Schwarz- oder Grüntee mit dem Saft einer halben oder ganzen Zitrone
- eine Scheibe Vollkorntoast
- dazu 1 EL Erdbeermarmelade ohne Zuckerzusatz

#### Mittagessen:

Naturreis mit grünen Bohnen, Knoblauch und frischen Tomaten

- 150 g grüne Bohnen
- 150 g frische Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Naturreis
- 1 EL Olivenöl
- Basilikum, Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

Den Naturreis gemäß der Anweisung auf der Packung zubereiten. Die grünen Bohnen in einem separaten Topf mit ausreichend Wasser garen. Danach das Wasser abgießen und in Würfel geschnittene Tomaten, Knoblauch, Pfeffer und Salz hinzufügen. Mit Basilikum und Olivenöl verfeinern und danach für 2–3 Minuten ruhen lassen. Dann servieren.

#### Beilage:

200 g Blattgemüse (z.B. Chicorée-Gemüse oder Mangold), gekocht und mit Olivenöl und Zitronensaft abgeschmeckt.



proLon®



## Snack:

- 240 ml (1 Glas) Mandelmilch ohne Zuckerzusatz
- ein Schoko-Müsliriegel mit geringem (weniger als 8 g) Zuckeranteil und Zartbitterschokolade (mit mindestens 70 % Kakaoanteil, ohne Milch) à 15 kcal.

## Abendessen:

### Lachsfilet mit Spargel

- 150 g Lachs (vorzugsweise Wildlachs)
- 300 g Spargel
- 1 EL Olivenöl
- Zitronensaft nach Belieben
- 60 g Vollkornweizenbrot
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

Den Lachs zusammen mit dem Spargel im Ofen garen oder dämpfen. Danach beides auf einem Teller anrichten und mit Olivenöl und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft verfeinern.

## Beilage:

200 g gemischter Salat aus Tomaten, Karotten, Fenchel, grüner Paprika, mit Balsamico-Essig und Olivenöl abgeschmeckt. Dazu das leicht angeröstete Vollkornweizenbrot.

## Dessert:

25 g Haselnüsse und 20 g getrocknete rote Johannisbeeren.

Diese Rezepte sind aus dem Buch *Iss dich jung – Wissenschaftlich erprobte Ernährung für ein gesundes und langes Leben* von Prof. Dr. Valter Longo. [Dieses Buch kannst du kostenlos \(zuzüglich Versandkosten\) bei uns im Shop bestellen.](#)





proLon®

”

WIE GESUND DEIN  
Lebensstil IST, HÄNGT VON  
DEINEN Gewohnheiten AB

“

The ProLon logo is centered in the upper half of the page. It features the word "proLon" in a white, lowercase, sans-serif font, with a registered trademark symbol (®) to the upper right of the "n". The background behind the logo is a large, light beige circle with a soft gradient, set against a white background with thin, curved gold lines.

## **PROLON-FASTEN.COM**

---

Für Erfahrungen, Tipps & Austausch zu ProLon®  
bitte gerne auch in unserer Facebook-Gruppe  
[„Scheifasten mit ProLon®“](#) vorbeischaun.

---