

KETO · INTERVALLFASTEN

NICHT DAS ALTER. DER BRENNSTOFF.

Das Keto-Reset-System für Männer ab 40

8-WOCHEN-SYSTEM



MARTIN CLÖSGEN

Wichtiger Hinweis

Die Inhalte dieses Buches dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Bildung. Sie ersetzen **keine** individuelle ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Vor einer Ernährungsumstellung, längeren Fastenphasen oder Änderungen deiner Bewegungsgewohnheiten solltest du – insbesondere bei Vorerkrankungen (z. B. Diabetes, Herz-Kreislauf-, Nieren- oder Lebererkrankungen), bei der Einnahme von Medikamenten sowie in Schwangerschaft und Stillzeit – Rücksprache mit deiner Ärztin oder deinem Arzt halten.

Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für etwaige Nachteile oder Schäden, die aus der Anwendung der Inhalte entstehen. Die Umsetzung erfolgt in eigener Verantwortung.

Teil 1

Der Zünder

Kapitel 1 — Es ist nicht das Alter. Es ist der Brennstoff.

15 Uhr. Der Kaffee von vorhin ist verpufft, die Lider werden schwer. Du kennst den Griff: zweiter Kaffee oder irgendwas Süßes, Hauptsache es trägt über die nächsten Stunden.

Abends fällst du aufs Sofa, und der Tag war nicht mal besonders hart. Der Tank ist einfach leer.

Dabei machst du vieles richtig. Du isst weniger als früher. Diäten hast du durch, manche haben sogar funktioniert – kurz. Dann kam alles zurück. Und der Bauch? Der blieb sowieso.

„Wird halt nichts mehr mit 45.“ Den Satz habe ich selbst lange geglaubt. Er klingt vernünftig, fast erwachsen. Er ist trotzdem falsch – und er kostet dich Energie, Schlaf und irgendwann das Zutrauen in deinen eigenen Körper.

Das ist keine Willensschwäche. Das ist Biologie.

Du bist nicht faul. Nicht schwach. Du hast dich nicht „gehen lassen“.

Dein Körper läuft auf dem **falschen Brennstoff** – und solange sich das nicht ändert, verlierst du jeden Kampf gegen den Bauch. Egal wie diszipliniert du bist.

Stell dir einen Motor vor, der zwei Sorten Sprit fahren kann. **Zucker** – schnell, aber ständig nachtanken. Und **Fett** – ein riesiger, ruhiger Tank, der stundenlang trägt.

Ein gesunder Körper wechselt mühelos zwischen beiden. Das nennen Forscher **metabolische Flexibilität**. Merk dir das Wort. Es ist der Schlüssel zu allem, was jetzt kommt.

Jahrelange Zucker-Ernährung hat diesen Wechsel verlernt. Dein Körper hängt am schnellen Sprit. Geht der aus – 15 Uhr, Automat, Heißhunger. Dein riesiger Fett-Tank? Verschlussen. Randvoll, aber unerreichbar.

Genau da sitzt dein Bauch. Nicht in deinem Alter.

Ich kenne diesen Zustand. Aus der Nachtschicht.

Ich habe 17 Jahre im Gesundheitswesen gearbeitet. Heute führe ich eine Schicht in der Produktion. Und ein einziger Januar hat mir mehr über Abnehmen beigebracht als jeder Ratgeber davor.

Neues Jahr, gute Vorsätze, volle Motivation. Ich zog „Friss die Hälfte“ durch, dazu null Zucker – keine Süßigkeiten, kein Marzipan, keine Plätzchen, die von den Feiertagen noch überall herumstanden. Eine Woche lang lief das richtig gut. Ich war stolz.

Dann kam die Nachtschicht. Am Nachmittag davor sackte ich weg – das übliche Tief, nur diesmal schlief ich richtig ein. Als ich hochschreckte, war es kurz vor 22 Uhr. Die Schicht fing gleich an, keine Zeit mehr, irgendetwas einzupacken.

Egal, dachte ich, die eine Nacht holst du dir ein Brötchen aus dem Automaten. Der stand ja immer voll.

Die ersten Stunden liefen normal. Gegen 1 Uhr meldete sich der Hunger. Ich also zum Brötchenautomaten. Leer. Ausgerechnet in dieser Nacht: leer.

In dem Moment kippte etwas. Aus Hunger wurde Alarm. Kein „ich hätte jetzt gern was“ – ein Körper, der brüllt: **Gib mir was zu essen, egal was, sofort.** Ich bin wie ferngesteuert zum Süßwarenautomaten gegangen und habe Schoko- und Müsliriegel gezogen. Nicht einen. Mehrere.

Der Körper: Puh. Überlebt.

Der Rest von mir hatte weniger Glück. Die Schicht endete um 6. Um 9 lag ich immer noch wach – aufgedreht, vermutlich überzuckert. Was danach kam, war kein Schlaf, eher unruhiges Wegdämmern. Die Tage darauf: erschöpft, gereizt, zu nichts Lust.

Und die Vorsätze? Der Automat hatte gerade neue Riegelsorten ins Sortiment bekommen. Ich habe sie in den Nächten danach alle durchprobiert. Der Reihe nach. Das Projekt Abnehmen war noch im Januar beerdigt – im selben Monat, in dem es so entschlossen angefangen hatte.

Heute weiß ich zwei Dinge über diese Nacht. Erstens: Das war keine Charakterfrage – eine Woche Disziplin hatte ich ja bewiesen. Mein Körper lief auf dem schnellen Sprit, und als der ausblieb, übernahm er. Gegen diesen Alarm gewinnt kein Vorsatz der Welt. Zweitens: Schon das Nachmittagstief, das mich vor der Schicht hatte einschlafen lassen, gehörte

zum selben Muster – Blutzucker rauf, Blutzucker runter, Absturz. Ich habe in 17 Jahren gesehen, wohin dieser Kreislauf führt, wenn er Jahre läuft: bei Patienten, bei Kollegen, bei mir selbst.

Am selben Automaten würde ich heute einen Käsestick und eine Tüte Erdnüsse ziehen. Falls überhaupt. Genau darum geht es in diesem Buch: um einen Körper, der diesen Alarm gar nicht erst auslöst.

Was auf dich zukommt

Wenn dein Körper wieder an sein eigenes Fett kommt, verändert sich mehr als die Waage:

- ▶ **Konstante Energie** – kein 15-Uhr-Loch, kein Sofa-Koma am Abend.
- ▶ **Der Heißhunger verschwindet.** Nicht bekämpft. Einfach weg.
- ▶ **Klarer Kopf** – der Nebel lichtet sich.
- ▶ **Besserer Schlaf** – und damit mehr Leistung, auch im Schichtdienst.
- ▶ **Der Bauch schmilzt** – zuerst dort, wo es gefährlich ist: rund um die Organe.

Jetzt denkst du vielleicht: *„Klingt gut. Aber bei mir geht das eh nicht – zu wenig Zeit, Schichten, Familie.“*

Genau dafür ist dieses Buch gebaut. Nicht für Fitness-Influencer mit drei Stunden Gym am Tag. Für Männer mit echtem Leben. Vollzeitjob. Verantwortung. Wenig Zeit.

Der Schlüssel sind zwei simple Werkzeuge

Du brauchst kein Pulver. Kein Abo. Keinen Coach.

Du brauchst zwei Werkzeuge, die zusammen deinen Motor umprogrammieren – und deinen verschlossenen Fett-Tank endlich aufschließen.

Einzelnen kennst du beide vielleicht. Zusammen sind sie stärker als jede Diät, die du je versucht hast.

Der Schalter dafür hat zwei Hebel. Die meisten kennen beide – und übersehen trotzdem, was passiert, wenn man sie gleichzeitig umlegt.

Kapitel 2 — Das Power-Duo: Keto + 16/8-Fasten

Du kennst beide Werkzeuge wahrscheinlich schon. Vielleicht hast du sogar eins davon mal probiert.

Keto allein? Ganz okay. Fasten allein? Auch nicht schlecht.

Aber die meisten Männer machen genau das: eins von beiden, halbherzig, und wundern sich, warum nach zwei Wochen nichts Bleibendes passiert.

Der Punkt, den fast jeder übersieht: Diese zwei Werkzeuge greifen ineinander. Sie ziehen am selben Hebel - nur von zwei Seiten.

Der eine Schalter hinter allem: Insulin

Erinnerst du dich an den verschlossenen Fett-Tank aus Kapitel 1? Es gibt genau einen Schlüssel, der ihn abschließt. Der heißt **Insulin**.

So funktioniert es:

Du isst Kohlenhydrate. Dein Blutzucker steigt. Dein Körper schüttet Insulin aus, um ihn wieder zu senken. Und solange Insulin im Blut kreist, gilt eine eiserne Regel:

Fettverbrennung ist blockiert. Komplett.

Dein Körper kann nicht gleichzeitig Zucker einlagern und Fett verbrennen. Er macht immer nur eins. Bei den meisten Männern ab 40 ist der Insulinspiegel den ganzen Tag oben – Frühstück, Snack, Mittag, Kaffee mit Keks, Abendessen. Der Tank bleibt zu. Rund um die Uhr.

Genau hier setzen deine zwei Werkzeuge an.

Werkzeug 1: Keto senkt, wie hoch das Insulin steigt

Wenn du die Kohlenhydrate stark reduzierst, gibt es kaum noch Blutzucker-Spitzen. Kaum Spitzen, kaum Insulin. Dein Körper bekommt zum ersten Mal seit Jahren die Chance, an den Fett-Tank zu kommen.

Und dann passiert etwas Faszinierendes: Deine Leber baut aus deinem eigenen Körperfett einen Ersatz-Brennstoff.

Ketonkörper. Dein Gehirn liebt diesen Treibstoff – klarer Kopf, stabile Energie, kein Zittern um 15 Uhr. Diesen Zustand nennt man **Ketose**. Das ist dein Motor, der endlich auf dem großen Tank läuft.

Werkzeug 2: Fasten senkt, wie lange das Insulin oben bleibt

Keto drückt die Höhe. Fasten drückt die Zeit.

Beim **16/8-Fasten** isst du in einem 8-Stunden-Fenster – und gönnst deinem Körper 16 Stunden Pause. In dieser Pause fällt das Insulin auf ein Minimum. Der Fett-Tank steht sperrangelweit offen.

Und ab einem gewissen Punkt schaltet der Körper in den Reinigungsmodus: Er räumt beschädigte Zellen weg und recycelt sie. Forscher nennen das **Autophagie** – dafür gab es

2016 den Nobelpreis. Kurz gesagt: Dein Körper macht Frühjahrsputz. Von innen.

Zusammen ergeben beide Werkzeuge etwas, das keins allein schafft: Dein Insulin bleibt niedrig – flach und lange. Und erst dann brennt Fett wirklich.

Der Beweis: Ein Fenster, das sich mit dir bewegt

Und hier trennt sich Keto von jeder starren Diät:

Ich arbeite im Schichtdienst. Mein 8-Stunden-Ess-Fenster ist nicht in Stein gemeißelt – es wandert mit meiner Schicht:

- ▶ **Frühdienst:** Ess-Fenster von 10:00 bis 18:00 Uhr.
- ▶ **Spätdienst:** von 12:00 bis 20:00 Uhr.
- ▶ **Nachtschicht:** von 18:00 bis 02:00 Uhr.

Kein Rechnen, kein Stress. Ich verschiebe das Fenster, mein Körper zieht mit. Genau **das** ist metabolische Flexibilität in der Praxis: Ein Motor, der beide Treibstoffe fährt, lässt sich verschieben, ohne zusammenzubrechen.

Ein zucker-abhängiger Körper könnte das nie. Der würde bei jeder Schichtumstellung mit Heißhunger und Erschöpfung streiken.

„Klingt kompliziert - muss ich jetzt zwei Sachen gleichzeitig lernen?“

Nein. Und das ist die gute Nachricht.

Du fängst nicht mit beidem auf einmal an. Du baust das Duo Schritt für Schritt auf – so, dass dein Körper mitkommt und du nichts überstürzt. Genau dafür gibt es den 8-Wochen-Fahrplan.

Kein Zähne-Zusammenbeißen. Kein Alles-oder-nichts. Sondern ein System, das sich an dein Leben anpasst – nicht umgekehrt.

In Woche 1 geht es los. Und ich sage dir gleich vorweg: Die ersten Tage fühlen sich seltsam an – vielleicht sogar schlechter, nicht besser. Fühlt sich nach Rückschlag an – ist aber das deutlichste Signal, dass der Umbau läuft. Warum, das zeige ich dir im nächsten Kapitel.

Teil 2

Der 8-Wochen-Fahrplan

Woche 1 — Der Entzug (und warum er ein gutes Zeichen ist)

Tag 2. Der Kopf ist dumpf. Du bist leicht gereizt, die Beine fühlen sich schwer an. Und irgendwo in deinem Hinterkopf meldet sich diese Stimme: „*Ich wusste es. Ich pack das eh nicht.*“

Stopp. Genau hier steigen die meisten aus - einen Schritt vor dem Ziel.

Was du gerade fühlst, kein Scheitern: Dein Körper baut gerade um – und das merkst du. Und wenn du verstehst, was in deinem Körper passiert, verliert dieser Moment seinen Schrecken – für immer.

Was in Woche 1 wirklich passiert

Erinnerst du dich an das überfüllte Lager aus Kapitel 2? Dein Körper speichert Kohlenhydrate als **Glykogen** – dein Schnell-Sprit. In Woche 1 leert sich dieses Lager zum ersten Mal seit Jahren.

Und jetzt kommt der Punkt, den fast niemand kennt: **Jedes Gramm Glykogen bindet etwa 3 Gramm Wasser.** Leert sich das Lager, verlierst du dieses Wasser – und mit dem Wasser schwemmt dein Körper jede Menge **Salz** aus.

Genau dieser Salzverlust macht die Symptome. Nicht das Keto. Nicht dein Alter. Ein simpler Elektrolyt-Mangel.

Der irreführende Name: „Keto-Grippe“

Der Begriff klingt schlimmer, als es ist. Lass mich ehrlich sein, so wie ich es selbst erlebt habe:

Das fühlt sich **nicht** an wie eine echte Grippe. Kein Fieber, kein Flachliegen, keine Woche im Bett. Bei mir – und das ist von Mensch zu Mensch verschieden – waren es eher die **leichtesten Ausläufer** einer Grippe: ein dumpfer Kopf, etwas schlapp, mehr nicht.

Und das Wichtigste: **Nach 1 bis maximal 3 Tagen ist es durchgestanden.**

Dein Körper meldet den Spritwechsel – mehr nicht. Dein Motor stellt von Zucker auf Fett um – und quietscht dabei kurz. Das war's.

Dein Körper kann das. Er hat es immer gekonnt.

Hier ein Gedanke, der dir Mut macht:

Der Ackerbau begann vor rund **10.000 Jahren** – evolutionär betrachtet ein Wimpernschlag. Die Hunderttausende Jahre davor lebten unsere Vorfahren mit etwas völlig anderem: **langen Phasen ohne planbare Kohlenhydrate**. Mal gab es eine erfolgreiche Jagd, mal Beeren und Wurzeln, oft schlicht eine Zwangspause.

Ihr Körper musste zwischen Zucker- und Fettverbrennung wechseln können. Diese Fähigkeit – **metabolische Flexibilität** – war schlicht Überlebensausrüstung.

Und Fett war dabei kein Feind, sondern Baustoff. Dein Gehirn besteht bis heute zu großen Teilen aus Fett. Energiereiche Nahrung gilt als einer der Faktoren, die diesem Gehirn überhaupt erst Wachstum ermöglicht haben.

Was wirklich neu ist - und wofür dein Körper nie gebaut wurde - ist der Dauerzustand: von morgens bis abends Zucker, ohne eine einzige Pause.

Deine „Keto-Grippe“ ist also nichts Fremdes. Es ist dein Körper, der eine uralte Fähigkeit wieder hochfährt.

Der Trick, der bei mir alles verändert hat

Ich hatte diese drei zähen Tage auch. Kopf dumpf, Beine schwer. Und ich hab den Fehler gemacht, den fast jeder macht: nur mehr Wasser getrunken.

Wasser allein reicht nicht. Das **Salz** muss mit rein.

Was eine simple Brühe kann, habe ich in einer Phase gelernt, in der ich etwa einmal im Monat 36 Stunden am Stück gefastet habe – deutlich länger übrigens, als dieses Buch je von dir verlangt. Um die 24-Stunden-Marke kam jedes Mal derselbe Durchhänger: müde, zäh, der Kopf nicht mehr ganz klar. Dann eine Tasse kräftige Rinder- oder Gemüsebrühe – und innerhalb von Minuten drehte es. Die Energie stieg, der Kopf wurde klar, fast wie ein Schalter. Kein Supplement, keine teure Pulverdose. Warmes Salzwasser mit Geschmack – mehr ist das nicht. Und genau das fehlt deinem Körper in diesen ersten Tagen.

Den Effekt nutze ich bis heute, längst ohne 36-Stunden-Fasten: eine Brühe im Fastenfenster, mal morgens nach dem Aufstehen, mal abends vor dem Schlafengehen. Häufig, nicht immer – ich mache da keine Religion draus.

So machst du es:

- ▶ **2,5 bis 3 Liter Wasser** pro Tag – du verlierst gerade viel Flüssigkeit.
- ▶ **1 Tasse klare, fettarme Brühe** täglich – sie liefert das Natrium, das dein Körper ausschwemmt.
- ▶ Eine **Prise Salz** extra ins Essen, ganz bewusst.

Das wirkt schneller, als du denkst. Oft ist der dumpfe Kopf innerhalb eines Tages spürbar leichter.

Und es wird jedes Mal leichter

Noch etwas, das dir kaum jemand sagt: Diese Umstellung ist **kein einmaliger Test, den du bestehst oder verhaust.**

Beim ersten Mal spürst du sie am deutlichsten. Schaltet dein Körper später wieder um – nach einem Urlaub, nach Feiertagen – geht es von Mal zu Mal glatter. Dein Körper *lernt* diesen Wechsel. Er wird flexibler. Genau das ist das Ziel.

„Aber wenn ich mich schlechter fühle – ist das nicht ein Zeichen, dass es mir schadet?“

Nein. Es ist das genaue Gegenteil. Ein Körper, der sich umstellt, sendet Signale. Ein stummer Umbau wäre die Ausnahme. (Nur wenn wirklich heftige Symptome auftreten –

Herzrasen, starke Übelkeit – gilt: langsam abbrechen und ärztlich abklären. Das ist selten, aber ehrlich gesagt.)

Halte diese ein bis drei Tage durch. Denn was dann kommt, ist der Moment, für den du das alles machst: Der Schalter kippt. Der Heißhunger verschwindet – nicht bekämpft, sondern weg. Und in deinem Kopf geht ein Licht an, das du vielleicht seit Jahren vermisst.

DAS WAR WOCHE 1 VON 8

Der Schalter kippt erst noch.

Das komplette System – alle 8 Wochen, der Notfallplan
für Ausrutscher und der Werkzeugkasten fürs Leben –
steht im Buch.

one-balance-media.de