



## Leberfasten nach Dr. Worm®

# Fragen & Antworten

### Wo bekomme ich HEPAFAST®?

HEPAFAST® erhalten Sie exklusiv über Ihren Leberfasten-Berater.

HEPAFAST® ist ein hochwertiger Eiweiß-Shake mit Haferballaststoffen und weiteren leberaktiven Wirkstoffen. HEPAFAST® wurde speziell und eigens für Leberfasten nach Dr. Worm® entwickelt.

HEPAFAST® ist nicht frei im Handel erhältlich, da ein entscheidender Faktor für ein erfolgreiches Leberfasten nach Dr. Worm® unabdingbar ist: eine fachkundige Beratung durch einen Arzt oder eine ausgebildete Ernährungsfachkraft. Nur so kann sichergestellt werden, dass bereits vorherrschende Stoffwechselstörungen erfasst oder gar erst entdeckt werden. Zum anderen kann nur ein Arzt die meist notwendige Anpassung der Medikamente vornehmen. Bei der Betreuung durch eine Ernährungsfachkraft erfolgt dies selbstverständlich in Kooperation mit Ihrem Hausarzt.

Selbst wenn Ihr Stoffwechsel (noch) keine nennenswerten Entgleisungen aufzeigt, hat die kompetente Betreuung viele Vorteile: Sie haben bei allen Fragen einen erfahrenen Ansprechpartner, erhalten wertvolle Tipps, sowie individuelle Ratschläge – ideale Voraussetzungen, damit die erzielten positiven Gesundheitseffekte andauern und keine „Eintagsfliegen“ sind.

### Ist Laktoseintoleranz ein Problem?

HEPAFAST® ist laktosearm. Eine Portion HEPAFAST® (30 g) enthält **0,33 g Laktose**. Eine Tagesportion liegt daher bei **0,99 g Laktose**.

Somit gilt bei leichter bis mittelschwerer Lakto-

**seintoleranz:** HEPAFAST® ist in der Regel gut verträglich, wenn es entsprechend mit laktosearmen („laktosefreien“) Produkten oder mit Sojamilch zubereitet wird.

**Bitte beachten Sie:** Falls eine Birkenpollenallergie vorliegt, sollte aufgrund einer möglichen Kreuzallergie keine Sojamilch verwendet werden.

### Ist HEPAFAST® glutenfrei?

Durch den Haferfaser-Anteil in HEPAFAST® liegt der Glutengehalt bei ca. 189 mg/kg, das bedeutet in einer Portion (30 g HEPAFAST®) befinden sich 5,67 mg Gluten. Dies ist zwar sehr wenig, dennoch dürfen nur Lebensmittel mit weniger als 20 ppm (20 mg/kg) Gluten als glutenfrei deklariert werden.

### Enthält HEPAFAST® Fruktose?

HEPAFAST® ist keine Fruktose als Inhaltsstoff zugesetzt. Jedoch handelt es sich bei dem leberaktiven Wirkstoff **Inulin** um ein **Fruktosepolymer**. Daher sind in 100 g HEPAFAST® 0,6 g Fruktose aus Inulin enthalten. **In einer Portion HEPAFAST® (30 g) befinden sich somit 0,18 g Fruktose aus Inulin.**

**Inulin ist ein Prebiotikum** und dient dadurch den „guten“ Darmbakterien als Futter. Problematisch wird es nur, wenn eine Fruktosemalabsorption (Probleme bei der Aufnahme größerer Mengen Fruchtzucker) lange nicht erkannt wird. Denn so kann es in der Folge zu einer ungünstigen Besiedlung des Darms kommen, so dass auch Inulin Beschwerden auslösen kann. Grundsätzlich ist allerdings davon auszugehen, dass mit der Zeit eine Gewöhnung an diesen löslichen Ballaststoff stattfindet.



## Welchen Geschmack hat HEPAFAST®?

HEPAFAST® hat einen äußerst beliebten Hafer-Vanille-Geschmack.

Variationen können Sie im Handumdrehen durch die Zugabe eines Espressos für eine tolle Mokkanote oder wunderbarer Gewürze wie Zimt oder Kardamon erzielen.

Für weitere schmackhafte Abwechslung können Sie es auch einfach und schnell in unterschiedlichen Milchprodukten zubereiten.

Probieren Sie HEPAFAST® (30 g pro Portion) gerne auch einmal in Sauermilchprodukten angerührt etwas weniger süß, oder in Quark, Hüttenkäse sowie Joghurt einfach zur Abwechslung mal zum Löffeln.

Sie können anstatt 350 ml Milch (1,5 % Fett) verwenden:

- 250 g Magerquark (weniger als 10 % F. i. Tr.)
- 150 g Speisequark (20 % F. i. Tr.)
- 150 g Hüttenkäse (Halbfettstufe)
- 200 g Hüttenkäse (Magerstufe)
- 250 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 400 ml Buttermilch (ungesüßt)
- 350 ml Kefir (1,5 % Fett)

**Tipp - Zubereitung in Quark oder Joghurt:**  
HEPAFAST® mit Quark oder Joghurt anrühren. Mit dem Schneebesen so lange Mineralwasser unterheben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

## Gibt es Rezeptideen für die Gemüsezubereitungen?

Die zwei Gemüseportionen, die Sie täglich zusätzlich zu Ihren HEPAFAST® Mahlzeiten genießen, müssen Sie keineswegs nur als Rohkost verzehren. In der Begleit-Broschüre „Rezeptideen für Ihre Küche“ finden Sie 17 köstliche abwechslungsreiche Gemüse-Gerichte für gedünstetes Gemüse, Suppen, Salate oder Backofengemüse sowie 6 Dip-Rezepte als Ergänzung zu Ihren Rohkost-Variationen. Mit den umfassenden Übersichten zu verschiedenen Gemüsesorten und Milchprodukten können Sie sich leicht auf einen Blick selbst Ihre Lieblingsgemüse-Mahlzeiten zusammen stellen.

## Darf ich in den 2 Wochen Obst essen?

Während des 14-tägigen Leberfastens steht reichlich Gemüse auf Ihrem Speiseplan. Bei Obst müssen Sie sich jedoch aufgrund des enthaltenen Fruchtzuckers in Verzicht üben. Ihre Vitaminversorgung wird darunter aber nicht leiden, da viele Gemüsesorten noch bessere Vitaminquellen als Obst sind! So enthalten 100 g Paprika beispielsweise 3-mal so viel Vitamin C wie 100 g Orange.

Nach den 2 Wochen Leberfasten können Sie selbstverständlich wieder Ihre zwei Portionen Obst täglich genießen. **Tipp:** Wählen Sie nach dem Leberfasten am besten zuckerarme Obstsorten wie Beeren. Diese süßen Früchtchen sind besonders ballaststoffreich, lassen sich gut dosieren und sind auch aus der Tiefkühltruhe ein feiner vitaminreicher Genuss.



## Welche Getränke sind erlaubt?

Während des Leberfastens beachten Sie bitte folgendes:

- **Mineralwasser** ist stets das Getränk der Wahl.
- **Tee** ist ebenso sehr empfehlenswert, natürlich ungesüßt.
- **Kaffee** dürfen Sie auch ohne Einschränkung genießen. Allerdings nur schwarz oder mit einem Schuss fettarmer Milch (1,5 % Fett), je weniger Milch Sie in den Kaffee geben, desto besser. Gehen Sie mit Süßstoff bitte sparsam um.

**Streng verboten sind während des Leberfastens:** Zuckerkhaltige Getränke, Smoothies, Säfte sowie Alkohol, aber auch alkoholfreies Bier bzw. alkoholfreier Sekt.

Generell sollten Sie während des Leberfastens **täglich mindestens 2 Liter kalorienfreie Flüssigkeit** zu sich nehmen. Insbesondere aufgrund der relativ hohen Ballaststoff-Aufnahme von 21 g pro Tag über HEPAFAST® (zzgl. der Ballaststoffe aus dem Gemüse) sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, denn Ballaststoffe besitzen die Eigenschaft Wasser zu binden.

## Was kann ich gegen Hungergefühl tun?

Die Erfahrung hat gezeigt, dass in der Regel nur in den ersten Tagen der Umstellung gelegentlich ein Hungergefühl wahrgenommen wird.

Wir empfehlen Ihnen zu hinterfragen, ob Sie wirklich Hunger oder lediglich Appetit empfinden. Diese beiden Empfindungen ähneln sich stark, so dass sie im ersten Moment leicht verwechselt werden können. Ein eindeutiges Indiz dafür, dass es sich wirklich um ein Hungergefühl und nicht nur Appetit handelt, ist beispielsweise ein Magenknurren.

**5 Tricks, die zusätzlich für mehr Wohlbefinden und weniger (vermeintliches) Hungergefühl sorgen können:**

1. **Erhöhen Sie die Trinkmenge:** Häufig wird Hunger mit Durst verwechselt. Die Trinkmenge (min. 2 Liter kalorienfreie Flüssigkeit) lässt sich am besten mit einer für Sie persönlich bereitgestellten Wasserflasche oder einem Trinkprotokoll kontrollieren. Eine Tasse warmer Tee kann – insbesondere an kalten Tagen – ebenso gut tun und für ein wohlig-warmes Gefühl im Magen sorgen.
2. **Genießen Sie Ihr 2-Gänge-Menü:** Gerne kann mittags bzw. abends zunächst das Gemüse verzehrt und mit etwas zeitlichem Abstand der HEPAFAST®-Shake getrunken werden oder umgekehrt. Jedoch sollte nicht mehr als 1 Stunde dazwischen liegen.
3. **Variieren Sie die Zubereitung von HEPAFAST®:** HEPAFAST® lässt sich auch gut in Joghurt (1,5 % Fett, 250 g), Quark (max. 10 % Fett i. Tr., 250 g) oder körnigen Frischkäse (Halbfettstufe, 150 g) einrühren. Die etwas verlängerte Verweildauer im Magen kann sich positiv auf Ihre Sättigkeit auswirken.
4. **Variieren Sie die Gemüsezubereitungen:** Kauen beeinflusst das Sättigungsgefühl positiv. Daher ist es empfehlenswert, Rohkost und gedünstetes Gemüse „mit Biss“ zu verzehren, wenn es gut vertragen wird. Alternativ ist auch eine köstliche von innen wärmende Suppe sehr empfehlenswert.
5. **Erhöhen Sie die Gemüsemenge:** Gemüse hat generell einen sehr geringen Kaloriengehalt, da die Energiedichte aufgrund des hohen Wassergehaltes sehr niedrig ist. Generell kann grob mit 15 bis 30 kcal pro 100 g Gemüse gerechnet werden. Achten Sie jedoch in jedem Fall stets auf eine kalorienarme Zubereitung mit täglich max. 1 TL Öl (z. B. Olivenöl).



## Darf ich Sport treiben?

Wenn Sie bislang körperlich aktiv waren, müssen Sie jetzt **nicht auf Ihren Sport verzichten**. Sie kennen sich selbst am besten – passen Sie einfach Ihr bisheriges Sportpensum Ihrem persönlichen Befinden während des Leberfastens an.

Haben Sie zuvor keinen Sport betrieben, sollten Sie langsam beginnen. **Niedrig dosiertes Ausdauertraining**, wie beispielsweise Fahrradfahren oder Schwimmen, ist förderlich. Gleiches gilt für einen **Einstieg in ein gezieltes Krafttraining unter fachmännischer Anleitung**.

Jegliche **Alltagsaktivität** wie Treppensteigen oder Spaziergehen ist selbstverständlich grundsätzlich sehr empfehlenswert.

## Ich nehme Medikamente ein. Was muss ich beachten?

Bitte halten Sie vor dem Start stets Rücksprache mit Ihrem Arzt und nennen Sie auch Ihrem Leberfasten-Berater vor Ort Ihre aktuelle Medikation. Die Dosierung Ihrer Medikamente muss stets von einem Arzt überwacht und ggf. angepasst werden. **Verändern Sie bitte keinesfalls selbstständig Ihre Medikation!**

Speziell bei diesen Medikamenten ist eine Überprüfung bzw. Anpassung wichtig:

- Blutzuckermedikamente
- Blutdruckmedikamente
- Blutverdünner
- Insulin

Bedenken Sie bitte: Es geht um nichts Geringeres als Ihre Gesundheit.

## Kann ich in die Sauna gehen?

Wenn Sie gerne in die Sauna gehen, können Sie auch in der Zeit des Leberfastens **ein- bis zweimal pro Woche saunieren**. Beginnen Sie dabei mit kurzen Sauna-Gängen und verlängern Sie diese, wenn Sie sich gut dabei fühlen.

## Wieso ist mir jetzt schneller kalt?

Der Körper bezweckt durch die geringere Wärme-produktion eine Energieeinsparung. Generell ist das eine **völlig normale Reaktion Ihres Körpers** auf die eingeschränkte Energieaufnahme.

So können Sie dennoch für ein wohlig-warmes Gefühl sorgen:

- Bereiten Sie HEPAFAST® lauwarm zu, das wärmt zusätzlich von innen.
- Nicht nur im Winter ein „heißer“ Tipp: Genießen Sie über den Tag verteilt warmen (Kräuter-)Tee.
- Eine bunte Gemüsesuppe statt „kalter“ Rohkost sorgt für ein gutes Gefühl im Bauch.
- Nutzen Sie jede Art der Aktivität! Es muss nicht immer direkt Sport sein – auch mehr Bewegung im Alltag erhöht die Körpertemperatur.



## Wie kann ich meinen Leberfasten-Erfolg halten?

In erster Linie hängt das natürlich davon ab, welche Wünsche und gesundheitlichen Ziele Sie für Ihre Zukunft haben. Oft besteht beispielsweise der Wunsch, weiter abnehmen zu wollen. Gemeinsam mit Ihrem Leberfasten-Berater finden Sie Ihren individuellen Weg.

Unabhängig davon, wie Ihr Weg nach dem Leberfasten aussieht, sind „**Auffrischungen**“ wichtig, um die **erzielten Erfolge langfristig zu stabilisieren**:

- **Entweder: Drei Fastentage pro Monat**  
Drei aufeinander folgende Fastentage im Monat sind besonders bei Typ-2-Diabetes und Insulinresistenz sinnvoll.
- **Oder: Ein Fastentag pro Woche**  
Dies kann Ihnen die Gewichtskontrolle erleichtern und helfen, einer erneuten Leberverfettung vorzubeugen.
- **Natürlich auch immer gut: „Auffrischkuren“**  
Wiederholen Sie das 2-wöchige Leberfasten nach Dr. Worm® gerne 2-mal im Jahr.
- 

## Wie sieht eine leberfreundliche Ernährung aus?

Nach dem Leberfasten nach Dr. Worm® sollten Sie auf eine Ernährung, die Ihre Blutzucker- und Insulinspiegel dauerhaft niedrig hält, setzen. Denn: Ihre Leber kann wieder neu verfetten. Davor sollten Sie sich schützen.

Für eine leberfreundliche Ernährung genügt häufig schon eine andere Gewichtung der Grundnahrungsmittel auf Ihrem Teller. Sie werden überrascht sein, wie **einfach und köstlich** es sein wird! Selbstverständlich erhalten Sie von Ihrem Leberfasten-Berater nach den 2 Wochen Leberfasten **individuelle Ernährungspläne mit insgesamt 70 Rezepten** für Ihre „schlanke Leber“.

Worauf Sie achten sollten:

1. **Weniger Kohlenhydrate** – diese lassen Ihre Blutzucker- und Insulinspiegel am meisten ansteigen. Eine erneute Verfettung der Leber kann drohen. Wenn Kohlenhydrate, dann greifen Sie bitte zur Vollkornvariante oder Kartoffeln.
2. **Vitamine und Eiweiß** – Genießen Sie bei jeder Mahlzeit Gemüse, Salat oder auch zuckerarmes Obst in Kombination mit eiweißreichen Lebensmitteln. Auf diese Weise profitieren Sie von **Vitaminen und Mineralstoffen pur** bei gleichzeitig **guter Sättigung und lang anhaltender Sättigkeit**.
3. **Hochwertige Öle** – für eine hohe Fettqualität verfeinern Sie Ihren Salat oder Ihr Gemüse mit einem hochwertigen Öl, wie beispielsweise Olivenöl.
4. **Omega-3-Fettsäuren** – Verzehren Sie zweimal wöchentlich fetten Kaltwasserfisch, Wild oder artgerecht gehaltene Weidetiere für Ihre Extraportion Omega-3.





Ich möchte noch **mehr abnehmen** –  
kann ich Leberfasten nach Dr.  
Worm® einfach weitermachen?

Zu allererst: Glückwunsch! Einen wichtigen Schritt haben Sie bereits getan. Mit Leberfasten nach Dr. Worm® haben Sie durch die Optimierung Ihres Stoffwechsels bereits den Grundstein gelegt. Wenn Sie weitere Pfunde verlieren möchten, sollten Sie diese Chance jetzt ergreifen!

Gerne unterstützen wir Sie dabei. Sprechen Sie Ihren Leberfasten-Berater einfach an.

Ihr persönlicher Leberfasten-Berater vor Ort wird Sie Schritt für Schritt begleiten. Gemeinsam planen Sie den optimalen Weg zu Ihrem Zielgewicht, welches Sie zusammen festlegen.

Ein schrittweises Vorgehen ist dabei ideal, denn Sie:

- können Ihr **Wohlfühlgewicht** erreichen und **dauerhaft halten**,
- einer **erneuten Verfettung Ihrer Leber** effektiv **vorbeugen**
- und die Ernährung finden, die **Ihren Vorlieben** und **Ihrem persönlichen Geschmack** entspricht.

**Gut zu wissen:** Bei bereits vorliegenden Folge- und Begleiterkrankungen, wie einem Typ-2-Diabetes, ist dieses schrittweise Vorgehen besonders zu empfehlen.