

DEIN EINSTIEG

Dein Metabolisches Profil

Der Einstieg in die Rossi-Methode.

Kernsanierung. Service. Alltag.
Einmal tief im Jahr. Mehrmals mittel. Täglich leicht.

Kaan Rossi · Bautechniker · Pirmasens

kernbohr.info/rossi-methode

Zwei Wege durch dieses PDF.

Ein Dokument, zwei Leser.

Du hältst den Einstieg in die Rossi-Methode in der Hand. Dieses PDF kannst du auf zwei Arten lesen — und beide funktionieren.

WENN DU DEN AUDIT SCHON GEMACHT HAST

Dann kennst du deine Stufe — Rot, Gelb oder Grün. Die letzten drei Seiten dieses PDFs gehören dir persönlich: eine eigene Seite pro Stufe, mit ausführlicher Erklärung deiner aktuellen Lage. Der Mittelteil gibt dir die gemeinsamen Werkzeuge — egal, auf welcher Stufe du stehst.

WENN DU DEN AUDIT NOCH NICHT GEMACHT HAST

Dann lies den Weg bis zum Ende. Am Schluss findest du alle drei Stufen nebeneinander — und kannst selbst spüren, wo du stehst. Der Audit liegt drei Minuten entfernt, direkt auf der Website.

Das Ziel dieses PDFs ist einfach: dir zeigen, was die Rossi-Methode macht, und dir drei Werkzeuge in die Hand geben, die du sofort nutzen kannst. Alles Tiefere steht in Buch 1.

— *Kaan Rossi, Pirmasens*

Zwei Treibstoffe. Ein Schalter.

Dein Körper kann beides. Wenn du es ihn noch lässt.

Dein Körper läuft auf zwei Treibstoffen — Zucker und Fett. Beide sind eingebaut, beide funktionieren, beide wurden für dich gemacht.

Zucker ist der schnelle Treibstoff. Verfügbar, klar, explosiv. Dein Gehirn liebt ihn, weil er sofort da ist. Das Problem: er ist ein Strohfeuer. Kaum verbrannt, muss Nachschub kommen — sonst kippt die Stimmung, der Fokus bricht weg, die Hände zittern. Genau das Gefühl, wenn du um 15 Uhr zum Schokoriegel greifst.

Fett ist der tiefe Treibstoff. Langsam, stabil, endlos. Dein Körper trägt mehrere Wochen davon mit sich herum. Er kann daraus Ketone bauen — einen Brennstoff, auf den dein Gehirn ebenfalls läuft. Sauberer sogar. Klarer. Und ohne den Nachschub-Zwang.

Der Schalter zwischen beiden ist das, was metabolische Flexibilität heißt.

Ein gesunder Körper schaltet von selbst um. Er verbrennt Zucker, wenn welcher da ist. Er verbrennt Fett, wenn keiner da ist. Mühelos — du merkst nichts davon. Der Ur-Kaan hatte diesen Schalter seit hunderttausend Jahren. Dein Körper auch. Nur: der Schalter klemmt.

Die Rossi-Methode hat genau ein Ziel: diesen Schalter wieder gangbar zu machen.

Die volle Mechanik — warum der Schalter klemmt, wie du ihn löst, was in den ersten 72 Stunden passiert — steht in Buch 1, Kapitel 3 bis 6.

Der Ur-Kaan.

Hunderttausend Jahre alt. Nicht tot — nur betäubt.

Der Ur-Kaan ist keine Metapher. Er ist die biologische Ordnung, die in dir sitzt — entwickelt über hunderttausend Jahre, kalibriert auf Kälte, Hitze, Hunger, Stille. Er wusste, wie man zwischen zwei Treibstoffen umschaltet, ohne darüber nachzudenken.

UR-KAAN AM MORGEN

Er war wach, bevor die Sonne über den Rand des Hügels stieg. Sein Atem dampfte im kalten Licht. Er trat aus dem Unterstand und ging zum Bach, schöpfte mit den Händen, trank langsam. Kein Gedanke an Frühstück. Das war nicht die Ordnung seines Tages.

Die moderne Welt hat diese Ordnung nicht gelöscht. Sie hat sie übertönt — vom permanenten Essen, vom Dauerstress, von digitalen Reizen im Sekundentakt, von Blaulicht bis Mitternacht. Der Ur-Kaan war nie tot. Er war betäubt.

Du bist nicht anders gebaut als er. Du hast es nur vergessen.

Die ganze Geschichte des Ur-Kaan — am Bach, im Unterholz, am Feuer — findest du in Buch 1 und auf kernbohr.info/rossi-methode/urkaan.html.

Drei Prinzipien, die sofort wirken.

Drei von acht. Die anderen fünf stehen im Buch.

PRINZIP 1

Reduktion vor Addition.

Bevor du etwas Neues nimmst, lass etwas Altes weg. Die meisten versuchen, sich gesünder zu machen, indem sie Dinge hinzufügen — ein Supplement, ein Smoothie, eine App. Dein Körper leidet nicht an Mangel. Er leidet an Überflutung. Reduktion wirkt schneller als jede Ergänzung.

PRINZIP 2

Signale statt Willenskraft.

Willenskraft ist ein endlicher Tank. Wer sich zwingt, scheitert irgendwann. Die Rossi-Methode arbeitet nicht mit Zwang, sondern mit Signalen: Kälte, Hunger, Licht, Bewegung. Dein Körper versteht diese Sprache seit hunderttausend Jahren. Du musst sie nur wieder sprechen.

PRINZIP 3

Reize fasten.

Nahrung ist nur ein Reiz unter vielen. Blaulicht, Benachrichtigungen, Musik im Kopfhörer, Dauerbeschallung — all das füttert dein Nervensystem genauso wie Essen. Wer nur vom Essen fastet, unterschätzt das System. Echter Reset passiert, wenn du auch die Reize fastest.

Die anderen fünf Prinzipien — und wie sie zusammenwirken — stehen in Buch 1, Kapitel 10.

Maggy's Suppe.

Der warme Anker in jeder Fastenphase.

Benannt nach Margarete — meiner Gitt. Die Frau, die mich durch dreißig Jahre Substanzkonsum getragen hat und am Ende neben mir stand, als ich die Methode entwickelte. Diese Suppe war ihr Beitrag. Einfach, warm, salzig, grundierend. Genau das, was dein System in der Umschaltphase braucht.

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

- 1 Liter Knochenbrühe (oder Gemüsebrühe, ungesalzen)
- 1 Stück Ingwer, daumengroß · geschält, in dünnen Scheiben
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 2 Knoblauchzehen, angedrückt
- 1 große Karotte, in Scheiben
- 1 Handvoll Blattgrün — Spinat, Mangold oder Grünkohl
- 1/2 TL gutes Meersalz, mehr nach Geschmack
- Pfeffer aus der Mühle · ein Spritzer Olivenöl zum Schluss

ZUBEREITUNG

Brühe aufsetzen, Ingwer, Kurkuma und Knoblauch dazu, 10 Minuten köcheln. Karotte hinein, weitere 10 Minuten. Blattgrün in den letzten 2 Minuten — es soll nicht zerkochen, nur zusammenfallen. Vom Herd nehmen, mit Salz abschmecken, Olivenöl darauf, fertig.

Langsam essen. In kleinen Schlucken. Wärme zählt hier mehr als Nährwert.

Die drei Rossi-Varianten dieser Suppe — mit Gewürznelken, mit getrockneten Pilzen, und die Abend-Version für besseren Schlaf — stehen in Buch 1, Kapitel 14.

Ein Abend. Ein Supplement.

Magnesium Bisglycinat — der stille Türöffner.

Wenn du nur ein einziges Supplement in dein Leben einbauen willst, dann dieses. Magnesium Bisglycinat — nicht Magnesium Oxid (das landet zu 70 % in der Toilette), nicht Magnesium Citrat (treibt vor allem den Darm), sondern die Bisglycinat-Form. Sie wird aufgenommen, sie wirkt, und sie macht keinen Lärm.

WAS ES MACHT

Magnesium reguliert über 300 enzymatische Prozesse — darunter Muskelentspannung, Nervensystem-Beruhigung, Schlafqualität und die Umwandlung von Glukose in Energie. Die meisten Erwachsenen in Deutschland sind im Defizit, ohne es zu wissen. Die Symptome werden anderen Ursachen zugeschrieben: Müdigkeit, innere Unruhe, Wadenkrämpfe nachts, Herzklopfen beim Einschlafen.

WIE DU ES NIMMST

300–400 mg elementares Magnesium, abends, eine Stunde vor dem Schlafen. Nicht auf leeren Magen, sonst kann es Übelkeit geben. Nimm es mit einem Glas Wasser und einem kleinen Snack — einem Apfel, einer Handvoll Mandeln. Wirkt nach etwa 30 Minuten: die Schultern fallen, das Denken wird langsamer, der Schlaf kommt tiefer.

Das ist kein Wundermittel. Es ist ein Baustein, den du eh brauchst — und den dein Körper seit Jahren vermisst.

Magnesium ist eines von 15 Werkzeugen der Rossi-Apotheke. Das vollständige System — Dosierungen, Kombinationen, Timing — steht in Buch 1, Kapitel 12.

STUFE 1 • ROT

Wenn du hier stehst, ist die Kernsanierung fällig.

SO FÜHLT ES SICH AN

Ohne Kaffee am Morgen läuft nichts. Nachmittags kippt die Stimmung, wenn du nicht snackst. Der Abend braucht Betäubung — Alkohol, Bildschirm, Süßes. Am Bauch sitzt ein Ring, der nicht weichen will. Morgens sind die Gelenke steif, der Schlaf bringt keine Erholung, der Kopf ist dumpf.

WAS BIOLOGISCH PASSIERT

Dein Körper verbrennt fast ausschließlich Zucker. Der Schalter zur Fettverbrennung ist eingerostet. Die Insulin-Spiegel sind dauerhaft hoch, die Zellen hören nicht mehr zu — man nennt das Insulinresistenz. Jede Mahlzeit wird eher gespeichert als verbrannt.

Dein Rhythmus: Einmal tief. Das Fundament freilegen.

WAS BUCH 1 DIR JETZT GIBT

- Der Drei-Tage-Reset Schritt für Schritt — was du vorher, während und danach isst.
- Die Rossi-Apotheke: 15 Supplemente, die den Übergang tragen.
- Die Ur-Kaan-Regel für akute Heißhunger-Wellen.
- Was passiert, wenn du zum ersten Mal in Ketose kippst — und wie du es erkennst.

STUFE 2 · GELB

Wenn du hier stehst, klemmt der Schalter.

SO FÜHLT ES SICH AN

Du funktionierst. Von außen sieht niemand, dass etwas nicht stimmt — auch du spürst es nur, wenn du still wirst. Der Nachmittag zieht, der Schlaf ist da, aber nicht mehr tief. Brain-Fog kommt in Zyklen. Du hast weniger Reserven als vor fünf Jahren, aber noch genug, um durchzukommen.

WAS BIOLOGISCH PASSIERT

Dein System kann noch umschalten — aber der Schalter klemmt. Fettverbrennung startet nicht automatisch, sondern erst unter Druck. Entzündungsmarker sind leicht erhöht. Die Mitochondrien arbeiten, aber mit Schlackespuren. Du bist nicht krank. Du bist unter Wartungsrückstand.

Dein Rhythmus: Mehrmals mittel. Den Maschinenraum warten.

WAS BUCH 1 DIR JETZT GIBT

- Das Quartalsprogramm — wie du dein System alle drei Monate serviceest.
- Der Wartungs-Modus: 16:8 Intervallfasten als Alltagsprinzip.
- Die Reiz-Diät: Blaulicht, Bildschirm, Dauerbeschallung gezielt reduzieren.
- Supplement-Stack für Mitochondrien-Pflege: Magnesium, CoQ10, Kreatin.

STUFE 3 · GRÜN

Wenn du hier stehst, schwingt das Pendel von selbst.

SO FÜHLT ES SICH AN

Du kannst ein Frühstück auslassen, ohne dass etwas passiert. Der Kopf ist morgens klar, ohne dass er durch Koffein hochgefahren werden muss. Hunger kommt als Signal, nicht als Panik. Du merkst, wenn dein Körper etwas braucht — und was. Die Abende sind ruhig, der Schlaf tief.

WAS BIOLOGISCH PASSIERT

Metabolische Flexibilität. Dein System schaltet zwischen Zucker- und Fettverbrennung, ohne dass du es bemerkst. Insulinsensitivität ist hoch, die Mitochondrien sind dicht und effizient, das Nervensystem kann zwischen Aktivierung und Ruhe sauber wechseln. Das ist der Zustand, für den dein Körper gebaut wurde.

Dein Rhythmus: Täglich leicht. Das Gebäude bewohnen.

WAS BUCH 1 DIR JETZT GIBT

- Wie du die Methode langfristig hältst — ohne in alte Muster zurückzufallen.
- Der Alltags-Modus: das Feine-Drehen, nicht das Neuaufsetzen.
- Protokolle für Phasen höherer Belastung: Umzug, neues Projekt, Krankheit.
- Die tiefere Biologie — Autophagie, mTOR, AMPK — für Leser, die verstehen wollen.

Das war der Einstieg.

Ein Schritt. Nicht das Ziel.

Du hast jetzt einen Einblick in die Rossi-Methode. Zwei Treibstoffe. Drei Prinzipien. Eine Suppe. Ein Supplement. Drei Stufen. Das reicht, um anzufangen.

Das System dahinter — die komplette Methode, Kapitel für Kapitel, mit allen Werkzeugen und der Biologie, die sie trägt — steht in Buch 1.

NOCH NICHT GETESTET?

Mach den Audit.

15 Fragen. 3 Minuten.
Dein ehrliches Ergebnis.

kernbohr.info/rossi-methode/audit.html

DAS VOLLE SYSTEM

Buch 1.

*Heilfasten als
Kernsanierung.*

302 Seiten · 21,99 €

[Auf Amazon](#)

*Dein Körper ist nicht kaputt.
Er wartet auf den Reset.*