



Dein Einstieg

3 Prinzipien. 1 Rezept. 1 Checkliste. 1 Supplement-Tipp.

- Prinzip 1: Reduktion vor Addition
- Prinzip 2: Signale statt Willenskraft
- Prinzip 6: Reize fasten, nicht nur Kalorien
 - Maggys Suppe – Das Grundrezept
 - Die Checkliste: Baustelleneinrichtung
- Bonus: Magnesium – dein erstes Werkzeug

Kaan Rossi · Bautechniker · Pirmasens

kernbohr.info/rossi-methode

Dieses Buch ist kein Ratgeber im klassischen Sinn. Es ist eine Bauanleitung. Für einen Körper, der längst begonnen hat, gegen dich zu arbeiten.

Ich bin kein Arzt. Ich behandle keine Symptome. Ich repariere Systeme.

Ich bin Bautechniker. Ich lese Baupläne, erkenne Risse im Fundament und weiß, wann eine Struktur nicht mehr zu retten ist – und wann sich eine Kernsanierung lohnt.

Vor einigen Jahren stand ich vor genau dieser Entscheidung. Nicht auf einer Baustelle. Sondern in meinem eigenen Körper.

Dreißig Jahre Substanzkonsum. Steroide, Amphetamine, Marihuana, Alkohol. Bis das System einbrach – und ich aufhörte zu essen.

Was folgte, war keine Diät. Es war eine Kernsanierung.

Die Rossi-Methode verbindet das alte Wissen des Heilfastens mit moderner Zellbiologie. Und sie fügt eine Ebene hinzu, die in keinem klassischen Fastenratgeber existiert: Regulation.

Nicht nur fasten. Sondern verstehen, was dabei passiert – und das System gezielt stabilisieren, damit es hält.

Was du auf den folgenden Seiten findest, ist ein Auszug aus dem Buch. Drei von acht Prinzipien. Ein Rezept. Eine Checkliste. Ein Supplement-Tipp, den du heute Abend einsetzen kannst. Genug, um zu verstehen, warum die Rossi-Methode anders ist.

Das vollständige Buch erscheint am 24. April 2026.

kernbohr.info/rossi-methode

Reduktion vor Addition

Wenn ein Gebäude unter Dauerlast steht, ist der erste Instinkt: mehr Stützen einziehen. Mehr Material. Mehr Verstärkung. Noch ein Supplement. Noch eine Diät. Noch ein Trainingsplan. Noch eine App, die dein Verhalten trackt.

Aber jeder Bautechniker weiß: Wenn die Statik überlastet ist, musst du zuerst Lasten entfernen, bevor du neue Träger einziehst. Sonst bricht die Konstruktion unter dem Gewicht der Hilfsmaßnahmen zusammen.

Du hast das in den sieben Tagen am eigenen Körper erlebt. Die Klarheit am Tag 5 kam nicht, weil du etwas Neues hinzugefügt hast. Sie kam, weil du endlich aufgehört hast, dein System permanent zu belasten.

Der Zucker weg. Das Koffein weg. Die Reize weg. Das ständige Verdauen weg. Und plötzlich hatte dein Körper Energie für das, wofür er sie wirklich braucht: Reparatur.

Dieses Prinzip gilt weit über das Fasten hinaus. Wenn du nach der Fastenwoche wieder in deinen Alltag zurückkehrst, stell dir bei jeder Entscheidung eine einzige Frage:

Füge ich gerade etwas hinzu – oder nehme ich etwas weg?

Signale statt Willenskraft

Die meisten Menschen glauben, ihr Problem sei mangelnde Disziplin.

Sie nehmen sich vor, weniger zu essen, früher ins Bett zu gehen, weniger zu trinken – und scheitern. Ihr Wille ist nicht das Problem. Die Signale sind es.

Erinnerst du dich an Tag 1? Du saßest am Schreibtisch, und um 12:47 kam der Impuls: Jetzt essen. Das war kein Hunger. Das war Ghrelin, das zu einer gelernten Uhrzeit feuerte. Ein hormonelles Signal, gegen das Willenskraft keine Chance hat – weil es tiefer sitzt als jeder bewusste Entschluss.

Aber erinnerst du dich auch an Tag 4? Der Hunger war verschwunden. Nicht weil du härter geworden bist. Sondern weil sich die Signale verändert hatten. Insulin war unten. Ghrelin hatte sich zurückgezogen. Ketone versorgten dein Gehirn.

Der Architekt kämpft nicht gegen die Physik. Er nutzt sie.

Wenn du verstehst, welche Signale dein Körper braucht – und welche ihn übersteuern – brauchst du keine Willenskraft mehr. Du brauchst nur den richtigen Bauplan.

Reize fasten, nicht nur Kalorien

Dein Dopaminsystem unterscheidet nicht – nicht zwischen einem Schokoriegel und einem Instagram-Scroll. Beides aktiviert denselben Mechanismus.

Wenn du die Nahrung wegnimmst, aber dein Nervensystem weiterhin im Sekundentakt mit Reizen flutest – beendest du die Sucht nicht. Du verschiebst sie.

Dieses Prinzip endet nicht mit der Fastenwoche. Es beginnt dort. Es gilt für jeden einzelnen Tag danach.

Jede Push-Nachricht. Jedes reflexhafte Greifen zum Bildschirm. Jeder Abend, den du mit endlosem Scrollen füllst, statt die Stille auszuhalten.

All das arbeitet gegen dich. Leise. Kontinuierlich. Effektiv. Es untergräbt genau die Architektur, die du dir aufgebaut hast.

Der Architekt kontrolliert nicht nur, was in seinen Körper kommt. Er kontrolliert, was in sein Nervensystem darf.

Die vollständigen acht Prinzipien – inklusive Timing, Pendel, 400-Kalorien-Schwelle und Vertrauen – findest du ab Kapitel 10 im Buch.

AUS DEM REZEPTTEIL

Maggys Suppe

Das Grundrezept

Benannt nach Margarete, 70 – die Frau, deren Blutzuckerwerte nach sieben Tagen Fasten so weit fielen, dass sie aus dem ärztlichen Überwachungsprogramm flog. Maggys Suppe ist die Weiterentwicklung der klassischen Buchinger-Fastenbrühe. Mineralreich, entzündungshemmend, und so gebaut, dass sie den Fastenstoffwechsel nicht unterbricht.

Zutaten

- 2–3 Stangen Sellerie
- 2 große Karotten
- 1 Stange Lauch
- ½ Petersilienwurzel
- 1 kleine Zwiebel
- 1 daumensgroßes Stück frischer Ingwer, grob geschnitten
- 1 Stück frische Kurkumawurzel (halb so groß wie der Ingwer)
- 3 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 großzügiger TL Meersalz
- 2 Liter kaltes Wasser

Zubereitung

Alles grob zerkleinern, nicht schälen – in der Schale sitzen die Mineralien. In zwei Liter kaltes Wasser geben. Langsam zum Kochen bringen. Hitze auf ein Minimum reduzieren und 45 bis 60 Minuten köcheln lassen. Nicht kochen – köcheln. Danach die gesamte feste Substanz restlos abseihen. Keine Fasern, keine Stücke.

< 50 kcal pro Tasse · Autophagie läuft weiter · 4–5 Tage haltbar

Drei weitere Varianten – die scharfe, die Abend-Version und Notfall-Hacks – findest du im Buch.

Die Checkliste

Baustelleneinrichtung vor Tag 1

ENTLASTUNGSTAGE – 2 BIS 3 TAGE VORHER

- Du isst leicht: Reis, Kartoffeln, gedünstetes Gemüse, wenig Fett, kein Fleisch, kein Alkohol.
- Du trinkst mindestens 2–3 Liter stilles Wasser täglich.
- Zucker, Fertigprodukte und industriell verarbeitete Lebensmittel gestrichen.
- Digitale Reize gesenkt. Benachrichtigungen aus, Bildschirmzeit runter.

BASIS-AUSRÜSTUNG – VOR TAG 1 BESORGT

- Stilles Mineralwasser. Mind. 3–4 Liter täglich verfügbar.
- Ursalz oder Meersalz. 3–6 g täglich, morgens in warmem Wasser.
- Magnesium Bisglycinat. 200–400 mg, abends ab Tag 1.
- Kräutertees: Pfefferminze, Kamille, Fenchel, Ingwer. Ungesüßt.
- Zutaten für Maggys Suppe (siehe Rezept).
- Glaubersalz. 20–30 g für die Darmleerung an Tag 1.
- Kühlschrank geräumt. Keine Trigger. Keine Versuchungen.

UMFELD + MEDIZIN

- Umfeld informiert – oder bewusst zurückgezogen.
- Bei Medikamenten: Rücksprache mit dem Arzt erfolgt.
- Journal liegt bereit. 10 Minuten täglich.
- Du bist bereit, deinem Körper zu vertrauen.

Magnesium Bisglycinat

Das eine Werkzeug, das du heute Abend einsetzen kannst

Du musst nicht fasten, um von diesem Werkzeug zu profitieren. Magnesium Bisglycinat ist das vielseitigste Supplement in der gesamten Rossi-Apotheke – und es wirkt ab der ersten Einnahme.

Wenn du abends im Bett liegst und nicht einschlafen kannst. Wenn deine Muskeln zucken, die Waden krampfen, und du ein zittriges, inneres Flattern spürst. Wenn sich alles anfühlt wie zu viel Kaffee auf leeren Magen – nur ohne den Kaffee. Dann fehlt dir Magnesium.

Die meisten Menschen sind unterversorgt. Stress, Koffein und Schweiß spülen Magnesium aus. Dein Nervensystem läuft dann auf Hochtouren, ohne dass du es merkst – bis du abends nicht runterkommst.

Warum Bisglycinat?

- Das gebundene Glycin passiert die Blut-Hirn-Schranke und beruhigt direkt im Gehirn.
- Kein Magnesiumoxid – das bleibt im Darm und erzeugt bestenfalls Durchfall.
- Kein Magnesiumcitrat – brauchbar, aber nicht zentral wirksam.
- Körperlich fühlt es sich an, als würden die übersteuerten Leitungen endlich gedrosselt.

So nimmst du es ein:

200–400 mg elementares Magnesium, abends, ca. 1 Stunde vor dem Schlafen.

In warmem Wasser auflösen oder als Pulver in den Abendtee.

Beginne mit 200 mg. Steigere nach Verträglichkeit.

Das ist erst der Anfang.

Magnesium ist eines von über 15 Werkzeugen in der Rossi-Apotheke. Jedes hat einen Zweck. Einen Zeitpunkt. Einen Grund.

Im Buch erfährst du, welche Supplements dein System im Fasten stabilisieren – und welche du im Alltag einsetzen kannst. Du lernst, warum Einzelmaßnahmen oft wirkungslos bleiben und wie molekulare Synergien entstehen, wenn Stoffe zur richtigen Zeit kombiniert werden.

Aber das Wichtigste: Jeder Körper ist anders. Dein Bauplan ist nicht meiner. Die Rossi-Apotheke ist kein Buffet – sie ist ein Werkzeugkasten. Du greifst nur zu dem, was du brauchst. Wenn dein Körper ein Signal sendet, hast du das richtige Instrument.

Kapitel 12: Die Rossi-Apotheke. Kapitel 13: Der Maschinenraum der Supplements. Kapitel 14: Molekulare Synergien.

Das war der Anfang.

Du hast drei von acht Prinzipien gelesen.
Du hast ein Rezept, das dich durch die härtesten Abende trägt.
Du hast eine Checkliste, mit der du morgen starten könntest.

Was du noch nicht hast:

- Das 7-Tage-Kernprotokoll – Tag für Tag, Stunde für Stunde.
- Die Rossi-Apotheke – Supplements, die den Prozess stabilisieren.
- Molekulare Synergien – warum Einzelmaßnahmen oft wirkungslos bleiben.
- Die Landung – wie du nach dem Fasten nicht in alte Muster zurückfällst.
- Die Hausordnung – die Architektur für den Rest deines Lebens.

Erscheint am 24. April 2026

kernbohr.info/rossi-methode

23 Kapitel · 8 Teile · 19 Forscher · 65 Glossarbegriffe

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